6 دقائق لعلاج مصدر مشكلاتك الصحية، أو الخاصة بنجاحك أو علاقاتك

شفرة العلاج

د. ألكسندر لويد، طبيب في المداواة الطبيعية

بالاشتراك مع الطبيب بن جونسون، المتخصص في المعالجة بتقويم العظام، والمداواة الطبية الطبيعية

تصدير بقلم د. جوردان روبين، المتخصص في المداواة الطبيعية ومؤلف الكتاب الأكثر مبيعا حسب صحيفة نيويورك تايمز The Maker's Diet

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE

شفرة
العلاج

شفرة العلاج

6 دقائق لعلاج مصدر مشكلاتك الصحية، أو الخاصة بنجاحك أو علاقاتك

د. ألكسندر لويد، طبيب في المداواة الطبيعية
بالاشتراك مع الطبيب بن جونسون، المتخصص في المعالجة بتقويم العظام، والمداواة الطبية الطبيعية

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
...not just a Bookstore ...ليست مجرد مكتبة

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
...not just a Bookstore ...ليست مجرد مكتبة

للتعرف على فروعنا في

المملكة العربية السعودية - قطر - الكويت - الإمارات العربية المتحدة

نرجو زيارة موقعنا على الإنترنت **www.jarir.com**

للمزيد من المعلومات الرجاء مراسلتنا على: **jbpublications@jarirbookstore.com**

تحديد مسئولية / إخلاء مسئولية من أي ضمان

هذه ترجمة عربية لطبعة اللغة الإنجليزية. لقد بذلنا قصارى جهدنا في ترجمة هذا الكتاب، ولكن بسبب القيود المتأصلة في طبيعة الترجمة، والناتجة عن تعقيدات اللغة، واحتمال وجود عدد من الترجمات والتفسيرات المختلفة لكلمات وعبارات معينة، فإننا نعلن وبكل وضوح أننا لا نتحمل أي مسئولية ونخلي مسئوليتنا بخاصة عن أي ضمانات ضمنية متعلقة بملاءمة الكتاب لأغراض شرائه العادية أو ملاءمته لغرض معين. كما أننا لن نتحمّل أي مسئولية عن أي خسائر في الأرباح أو أي خسائر تجارية أخرى، بما في ذلك على سبيل المثال لا الحصر، الخسائر العرضية، أو المترتبة، أو غيرها من الخسائر.

الطبعة الأولى ٢٠١٦

حقوق الترجمة العربية والنشر والتوزيع محفوظة لمكتبة جرير

ARABIC edition published by JARIR BOOKSTORE.
Copyright © 2016. All rights reserved.

لا يجوز إعادة إنتاج أو تخزين هذا الكتاب أو أي جزء منه بأي نظام لتخزين المعلومات أو استرجاعها أو نقله بأية وسيلة إلكترونية أو آلية أو من خلال التصوير أو التسجيل أو بأية وسيلة أخرى .

إن المسح الضوئي أو التحميل أو التوزيع لهذا الكتاب من خلال الإنترنت أو أية وسيلة أخرى بدون موافقة صريحة من الناشر هو عمل غير قانوني. رجاءً شراء النسخ الإلكترونية المعتمدة فقط لهذا العمل، وعدم المشاركة في قرصنة المواد المحمية بموجب حقوق النشر والتأليف سواء بوسيلة إلكترونية أو بأية وسيلة أخرى أو التشجيع على ذلك. ونحن نقدر دعمك لحقوق المؤلفين والناشرين.

رجاءً عدم المشاركة في سرقة المواد المحمية بموجب حقوق النشر والتأليف أو التشجيع على ذلك. نقدر دعمك لحقوق المؤلفين والناشرين.

محتويات هذا الكتاب بالكامل قائمة على أبحاث أجراها المؤلفان، ما لم ترد إشارة إلى غير ذلك. ويقدم كل من الناشر والمؤلفين والموزعين والمكتبات هذه المعلومات للأغراض التعليمية فقط. ولا تهدف هذه المعلومات إلى تشخيص أو وصف علاج لحالات طبية أو تقويمية أو نفسية، ولا تهدف أيضًا إلى كبح أو منع أو تخفيف أو علاج مثل هذه الحالات، وكذلك لا تهدف إلى التوصية بمعلومات أو منتجات أو خدمات محددة كعلاج للأمراض، ولا تهدف أيضًا إلى تقديم تشخيص أو علاج أو إعادة تأهيل للأفراد، أو تطبيق مبادئ خاصة بالتشخيص أو العلاج أو المداواة لأي من الأمراض البشرية أو الآلام أو الجروح أو التشوهات أو الحالات البدنية. وليس الغرض من المعلومات الواردة بالكتاب أن تكون بديلًا لأية علاقة شخصية مع الطبيب أو أي متخصص طبي مؤهل. ولذا، فإن القارئ يجب أن يكون على وعي بأن هذه المعلومات لا تهدف لأن تحل محل النصائح الطبية، ولكن بالأحرى مجرد مشاركة بالمعرفة والمعلومات الناتجة عن أبحاث المؤلفين وخبرتهما. وتمثل الشهادات قطاعًا من النتائج التي يبدو أنها تتطابق مع المعلومات أو المنتجات أو الخدمات. وقد تختلف النتائج باختلاف الاستخدام والالتزام. والهدف الوحيد من هذه المعلومات أن تكون تثقيفية فقط. ويشجعك الناشر والمؤلفان على اتخاذ قراراتك الصحية بناء على بحثك وبالاشتراك مع متخصص طبي مؤهل. فأنت - وأنت فقط - المسئول عن اتخاذ القرار بفعل أي شيء نتيجة لما تقرؤه.

إن الناشر ليس مسئولًا عن مواقع الإنترنت (أو محتواها) غير المملوكة للناشر.

Copyright 2010 by Alexander Loyd
All rights reserved.
This edition published by arrangement with Grand Central Publishing, New York, New York, USA.
All rights reserved.

THE HEALING CODE

6 Minutes to Heal the Source of Your Health, Success, or Relationship Issue

Alex Loyd, PhD, ND with
Ben Johnson, MD, DO, NMD

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
... not just a Bookstore
... ليست مجرد مكتبة

إشادة بالدكتور ألكسندر لويد وبالكتاب

"يحوز الدكتور أليكس لويد تكنولوجيا العلاج الحاسمة في العالم اليوم - فسوف تحـدث ثورة في عالم الصحة. إنها أسهل طريقة للتعافي سريعًا والحفاظ على الصحة. وربما يكون الدكتور لويد هو ألبرت شفايتزر عصرنا الحالي".

— مارك فيكتور هانسـن، المؤلف المشـارك لسلسـلة كتب شوربة *دجاج للروح*

"يـكاد يجـب على الفـرد أن يتبـع عملية مثل شـفرة العلاج مـن أجل تغيير المعتقـدات الخاطئـة التـي تعوقه عن الوصـول إلـى الحياة التـي يتمناها، والصحة التي ينشدها".

— الدكتـور بروس ليبتون، باحث سـابق في علم الأحيـاء الخلوي بجامعـة ستانفورد، ومؤلف الكتاب الأفضل مبيعًا *Biology of Belief*

"لقـد استخدمت تقريبًا جميع أحدث وأعظم تكنولوجيا العلاج وبروتوكولات التعافـي وتقنياتـه وأنظمته وفلسفاتـه وأساليبه في كل مـن الطب التقليدي والبديـل، ولو كنت مختـارًا إحداها لاخترت عمل الدكتـور أليكس لويد. فلم أجد قبل ذلك عملية أخرى تتسم بمثل هذه البساطة، وسهولة التعلم، وقابلية النقل، والفاعلية العميقة، والديمومة الأساسية. وأفضل ما يمكنني التوصية به هو أنني أستخدمها مع نفسي وعائلتي ومرضاي".

— الطبيبة ميريل كين جاليرا، المديرة الطبية لمركز جاليرا، ورئيسة الأطباء السابقة في مركز الدكتور ميركولا للصحة الطبيعية

"علـى مـدار سنوات عـدة، عملت مـع أشخاص آخرين بالكتابـة في مجلة *ألترناتيـف ميديسـن ماجازيـن*، ورأيـت كل الأمـور التـي تتعلـق بالصحـة

الطبيعية. ولم أجرب فقط معظم التقنيات والمنتجات، ولكنني تعاملت أيضًا مع المبتكرين والمطورين بشكل شخصي. كما أنني أجريت الأبحاث والاختبارات والمقابلات المضنية مع المرضى لتحديد الوسائل الحقيقية من الزائفة. ولكن شفرات العلاج هي أكثر أساليب العلاج التي صادفتها - والتي يمكنك "تنفيذها بنفسك" - سهولة وفاعلية على الإطلاق! فهي تتعامل مع مجموعة كبيرة من المشكلات على نحو متناسق وسريع ويمكن التنبؤ به. بمعنى آخر: "إنها تمثل صفقة حقيقية!"".

—— الدكتور كريستوفر هيجارتي، محاضر حائز على جوائز عالمية، ومؤلف أفضل الكتب مبيعًا ومستشار لأكثر من ٤٠٠ شركة من أفضل ٥٠٠ شركة في العالم حسب تصنيف مجلة فورتشن، وأيضًا مستشار للحكومات والمنظمات المتخصصة والعديد من المنظمات الأخرى في ٣٦ دولة

"لقد التقينا الدكتور أليكس لويد من خلال الهاتف بعد العودة من الهند. وقد سافرنا إلى سينسيناتي، بولاية أوهايو لحضور ندوة علمية وشعر كلانا بالإصابة بالأميبا وعقدنا العزم على إخطار المنظم - بيل ماكجرين من مؤسسة ماكجرين - بأننا لا نعتقد أن بإمكاننا حضور الندوة. وعلى الفور أوصلنا بيل بأليكس (الذي وضح لنا كيف نستخدم) شفرات العلاج. وحصلنا على راحة لمدة يوم واحد قبل عقد ندوتنا العلمية، وفي اليوم التالي من استخدام شفرات العلاج لعدة مرات، كنا نشعر بتحسن هائل. وفي الوقت الذي بدأت فيه الندوة العلمية، كنا نشعر بشعور رائع، وبعد ذلك تلقينا الآراء الحماسية من المشاركين في الندوة العلمية والتي تفيد بأنها كانت من أفضل ندواتنا على الإطلاق. ولطالما حققت شفرات العلاج نتائج عظيمة لنا. فإنها بسيطة، وغير مضرة بالأنسجة الجسدية، وسهلة الاستخدام وفعالة. وعلاوة على ذلك، فإن الدكتور لويد شخص ودود ومهذب للغاية يتمتع بأقصى درجات النزاهة. لقد حظينا بشرف التعرف عليه ومرافقته".

—— كريس وجانيت أتوود، مؤلفا الكتاب الأفضل مبيعًا طبقًا لقوائم صحيفة نيويورك تايمز *The Passion Test*

"في عام ٢٠٠٤، واجهت مشكلة بقدمي كانت تسبب لي آلامًا مبرحة. وفي كل مرة أخطو خطوة، كان كعب قدمي يتأذى بألم حاد. وكان يبدو أن الأطباء قد عجـزوا عن مساعدتـي ولمدة ستة أشهر كاملة عشت بهـذه الحالة المزمنة. وتفاقم الألم إلى الأسوأ. ثم تعرفت على الدكتور أليكس لويد وشفرات العلاج وقـررت أن أرى بنفسـي إن كان هذا البرنامج سيساعدنـي. وأجريت اختبار معـدل التغير في ضربات القلب ("المعيـار الذهبي" لاختبار العمل المستقل للجهاز العصبي) والذي أظهر أن جسدي يعاني توترًا شديدًا وجهازي العصبي يعاني الخلل. وعلى الفور جربت شفرات العلاج لمدة سبع دقائق. ثم أجريت اختبـارًا آخـر لمعدل التغير فـي ضربات القلب. وأظهر هـذا الاختبار الثاني أن جسـدي لـم يعد يعاني التوتر - وعاد لجهـازي العصبي اتزانه. وفي اليوم التالي، أظهر اختبار آخر لمعدل التغير في ضربات القلب أن جهازي العصبي مـا زال في حالته المتزنة منذ تلك المرة التـي أجريت فيها شفرة العلاج... وبعدهـا بثلاثة أيـام ذهب الألم الذي كنت أعانيه فـي قدمي إلى غير رجعة. ومنـذ ذلـك الحين، وأنا ألمس تغيرًا ملموسًا فـي زوج من المشاكل الجسدية الأخـرى، ويبـدو أن لشفرات العـلاج أثرًا جيـدًا للغاية أيضًا علـى المستوى العاطفـي. فإنهـا سهلـة الاستخدام. وأنـا أود منك على وجـه الخصوص ألا تعتمـد على أي شخص آخر. فبإمكانـك العمل على علاج نفسك. وأنا أعرف الكثير من الأشخاص الذين استخدموا هذه الشفرات بنجاح مماثل".

— جو شوجرمان، مخترع ومالك نظارات "بلوبلوكر"؛ والذي يعتبر أحد أهـم المسوقين ومؤلفـي الإعلانات في العالـم على مدار ثلاثين عامًا

"تأتينـا النعم والمنح في أشـكال مختلفة. وأنـا أرى أن أليكس لويد هو أحد هذه النعم.

لقـد حظيت بمتعـة مشاهدة تغيـر حياة أليكـس في إحدى عطـلات نهاية الأسبوع. فدراستي في التاريخ القديم أبرزت لي عالمًا مفقودًا، عالمًا حملني على أن أصفه بأنه "إعادة اكتشاف القلب".

وقد التقيت أليكس بعيد ساعات من إخبار زوجته له بأن زواجهما قد انتهى. ومحطما بالفشل في حياته، كان أليكس منفتحًا على اكتشاف ماهية القلب واللغة التي يتحدثها وكيف يحيا بقلبه. ومنذ ذلك الوقت، انطلقنا معًا في رحلة بحثية لزيادة وعينا واكتشاف عجائب هذا العالم المفقود.

إنني لا أستطيع الإلحاح على التوصية بشفرات العلاج. فإنها - في رأيي - تعد طفرة هائلة تعالج أية مشكلة من جوهرها. وما حققه الحاسب الآلي في عالم الأعمال، تستطيع شفرات العلاج أن تفعله في عالم الصحة والعلاج. وإن كانت لديك الرغبة في الانفتاح على العالم الموصوف في هذا الكتاب، فإنك ستذهل من اكتشاف النعم والمنح التي وهبك الله إياها - بل وهبنا جميعًا إياها".

— لاري نابير؛ معلم أليكس لويد وصديقه وتلميذه

"على مدار هذا الكتاب، ستكون لديك الأدوات اللازمة لتغيير حياتك والتحرر من الأفكار التي تعوقك في جميع مناحي حياتك. فاقرأه وشاهد ما يحدث".

— بيل ماكجرين؛ رئيس مراكز ماكجرين العالمية

"إن شفرات العلاج هي أعظم اكتشاف علاجي على مر التاريخ. فعلى مدار أربعين عامًا من عملي الإذاعي، رأيت واختبرت كل وسيلة علاج يمكنك تخيلها. (وطوال ١٠ سنوات من تلك السنوات الأربعين، كنت مذيع برنامج "سايزون" الذي يركز على أحدث الاكتشافات العلمية ويغطي ٣٨ ولاية). وتعد شفرات العلاج مستوى يتخطى أي شيء رأيته على الإطلاق. فإنها أعظم اكتشاف منذ بدايات علم الطب لأنها تضع عملية التعافي تحت تحكمك. وبمجرد أن تجرب إحدى هذه الشفرات، ستتغير حياتك على الفور - فجربها وشاهد ما يحدث!".

— بيل بوشيرز؛ عالم ومذيع البرنامج العلمي الشهير "سايزون"

لقراءة المزيد من شهادات الأشخاص الذين يستخدمون شفرات العلاج لحل نطاق عريض من المشكلات - الجسدية والنفسية ومشكلات النجاح والعلاقات - يرجى زيارة الموقع الإلكتروني www.thehealingcodebook.com.

عزيزي القارئ: هذا الكتاب مهدى لك **أنت**. أتمنى، وأرجو
أن يكون نهاية لبحثك أو بداية للحل الذي تنشده،
كما حدث مع زوجتي، هوب (تريسي)، ومعي،
ومع العديد من الأشخاص الآخرين. أتمنى أن يهدي
الله قلبك ويحفظه، كما أنعم علينا بذلك.

— الدكتور ألكسندر لويد

المحتويات

شكر وتقدير ١

تمهيد جوردان روبين ٣

مقدمة: الاكتشاف الذي غيَّر كل شيء ٩

الأسس: (لا تتخط هذا!) "الأمور المفردة الثلاثة" ٢٧

الجزء الأول

الأسرار السبعة للحياة والصحة والازدهار

الفصل الأول ٤١

السر #١: هناك مصدر وحيد للأمراض والعلل ٤١

الفصل الثاني ٦٩

السر #رقم ٢: سبب التوتر هو مشكلة في الطاقة لدى الجسم ٦٩

الفصل الثالث ١٠١

السر #٣: المشكلات القلبية هي آلية التحكم في الامتثال للشفاء ١٠١

الفصل الرابع ١١٩

السر #٤: القرص الصلب البشري ١١٩

الفصل الخامس ١٢٩

السر #٥: البرنامج المضاد للفيروسات لديك يمكن أن يجعلك مريضا . ١٢٩

الفصل السادس ١٤٧

السر #٦: لديَّ قناعة ١٤٧

الفصل السابع ١٦١
السر #٧: عندما يتصارع القلب والعقل، فالفائز هو ١٦١
الفصل الثامن ١٧٧
الأمر كله يدور حول النتائج ١٧٧

الجزء الثاني
الحلول: كيف تعالج عمليًا أية مشكلة تتعلق بالصحة أو بالعلاقات أو بالنجاح؟

الفصل التاسع ١٩٩
ما شفرة العلاج؟ ١٩٩
الفصل العاشر ٢٢١
في ٦ دقائق من وقتك "شفرة العلاج العالمية" ٢٢١
الفصل الحادي عشر ٢٤٣
استخدام الباحث عن المشكلات القلبية لتحديد مشكلاتك القلبية بدقة ٢٤٣
الفصل الثاني عشر ٢٧٣
التأثير الفوري: القضاء على التوتر الظرفي في ١٠ ثوان ٢٧٣
نحو مزيد من العمق ٢٩١
كلمة عنا وعن فلسفتنا ٢٩١
قم بتسجيل كتابك لتحصل على هداياك الإضافية ٢٩١
المزيد عن شفرات العلاج ....
فهرس ٢٩٥
نبذة عن المؤلفين ٣٠٥

شكر وتقدير

لم تكن الكلمات لترتسم فوق صفحات هذا الكتاب لولا يد العون التي تلقيتها من عدد من الأشخاص الذين أتقدم إليهم بجزيل الشكر والعرفان.

بيـن جونسون، شكرًا علـى الانضمام إليَّ كصديـق وأخ في هذه المهمة، وشكـرًا لتوم وماري آن كوستيللو على ما بثاه في نفسي من روح معنوية عالية إلـى جانب تقديـم الدعم لي خلال السنـوات السبع الماضيـة، وأشكر كين جونسـون علـى إدارته للأمور بحنكة ومهـارة، كما أشكر لـوري ريفيرز على مساعدتها إياي على البدء في هذا الكتاب، وعلى كل الضحك الذي تشاركناه معًـا، والشكـر موصول إلى جوديـث وايت على التعامل مـع التفاصيل بصدر رحـب على مر السنين، كما أشكر ديانا إلبي على ما قدمته من مساعدة من أجل إنهاء هذا الكتاب - إلى جانب الكثير من الأمور الأخرى.

وإلـى معلمـي، لاري نابير، شكرًا على ما قدمته من حـب، وعلى إرشادي إلى الطريق الصحيح - طريق القلب.

وأوجـه شكرًا خاصًا إلـى زوجتي، هوب (تريسـي)، ولأبنائي على تحمل عنـاء كتابة الملاحظات في أوقات غريبة، كمـا أحمد الله على إلهامي شيئًا أكتب عنه - أحمدك يا إلهي على كل شيء.

كل مـا ستجدونـه بين دفتي هذا الكتـاب من أشياء جيـدة وصادقة إنما هـي هبة من الله، الذي أمتن لفضله وكرمه، وأشعر بفرحة غامرة وأنا أقدم لـك، أيها القـارئ، هذه الهبـة. وإذا وجدت غير ذلك في هـذه الصفحات، فهذا منـي، وأطلب منكم السماح والصفح سلفًـا. إن هذا الكتاب - كما هي الحـال مع شركـة ®The Healing Codes، إنما هـو دعوة، وليس مشروعا تجاريًـا. فنحن نعمل على تحويل انتباه العالم نحو المسائل المتعلقة بالقلب، قلـب شخص واحد في كل مـرة، فالقلب هو مصدر المشكلات والحل أيضًا.

لقـد بدأت هذه الدعوة مع حب حياتـي - زوجتي هوب - منذ ثلاثة وعشرين عامًا، واستمرت مع أبنائي - هـاري وجورج - اللذين علماني الكثير عن الحب والصدق أكثر مما علمتهما. إنني أحبكما إلى الأبد.

ـــــ *ألكسندر لويد*

إننـي أود أن أشكـر الدكتـور ألكسنـدر لويد علـى مثابرته علـى إخراج هذه المعرفـة التي تؤثـر في طريقة التفكير، للأشخاص الذين جرحتهم الحياة بمشكلاتهـا (وكلنا جميعًا كذلك). لقد كانت فترة الاحتضان طويلة، وعملية الـولادة صعبـة، ولكن النتيجة جليلـة ورائعة، فهذا الكتاب يـدور حول تغيير جوهـر حياتك - ليس عن طريق زيـادة الاجتهاد في العمل أو تحقيق المزيد مـن النجاحات، ولكـن عن طريق فهم أساسيات علـم الطبيعة واستخدامها مـع الجسد من أجل إتاحة الفرصة أمامه لعـلاج نفسه؛ حيث إن الجسد هو المعالـج الذي منحه الله هذه القدرة، ويعمل الكتـاب كأداة تساعد على فك قيـود المعالج؛ حتى يمكنه القيام بعملـه. إن العملية بسيطة للغاية - ومعظم الاكتشافـات العظمى كذلك. أليكس! إنني أتقدم إليـك بجزيل الشكر على هذا الاكتشاف الذي أنقذ حياتي.

ـــــ *بين جونسون*

تمهيد

جوردان روبين

إن شفـرة العلاج التي صاغها الدكتـور ألكسندر لويد، هي بمنزلة إلهام لكل الأشخاص الذين يبحثون عن إجابـات للتحديات التي تواجههم في حياتهم اليومية.

ولقد زرت خلال معاناتي التي استمرت عامين - مع العديد من الأمراض المستعصيـة - سبعين خبيرًا في الطب التقليـدي والطب البديل، باحثًا عن عـلاج. وبعد هزيمة الأمراض التـي أصابتني، عن طريق صدق الإيمان بالله واتبـاع مبادئ الطب الطبيعـي، مضيت إلى مهمة تحسيـن صحة هذه الأمة والعالـم عن طريق الاهتمـام بشخص واحد في كل مـرة، ولقد قمت بتقييم المئـات من طرق العلاج التـي كانت تخرج بنتائج مختلطـة في معظمها في أحسـن الظـروف، خلال بحثي عـن الأساسيات الأكثر فاعليـة في فك قيود القدرات الصحية الكامنة للجسد.

وقـد عرفت شفرة العلاج على يد صديق، ويجب أن أقر بأنني كنت أشعر بقليـل من الشك فـي بداية الأمر، وحالما سمعت وقـرأت الشهادات الرائعة للأشخاص الذيـن تغيرت حياتهم، وعلمت أن اكتشـاف نظام شفرة العلاج قـد حدث بعد اثني عشر عامًا من التأمل، وأن هذا النظام ينسجم انسجامًا تامًـا مع ما ورد فـي الكتب الروحانية، وأن جذوره تمتد إلـى العلم، أردت أن أعرف المزيد. وبعد ذلك بوقت قصير، سنحت لي الفرصة لقضاء الوقت مع الدكتور ألكسندر لويد، ولو كنت أشعر بأية شكوك، فقد تبددت هذه الشكوك تمامًا؛ حيث كان ألكسندر مثالا حيا على النظام الذي وضعه.

لـم يكـن أليكـس يساعـد أفراد عائلتـه فحسـب على تحسيـن صحتهم الجسديـة والعاطفيـة، بل إن عطفه علـى المحتاجين واستعـداده لمساعدة

الناس مهما تطلب الأمر جعلاه مميزًا، لا يشبه أي شخص قابلته من قبل؛ حيث إن أليكس هو أحد أكثر الأشخاص الذين قابلتهم في حياتي، عطاءً وإحساسًا بالرضا والسلام، ولقد شاهدت أليكس لويد وشفرة العلاج وهما يساعدان على تحسن صحة الأصدقاء وأفراد العائلة تحسنًا كبيرًا، ويحققان نتائج قابلة للقياس بطريقة مادية وروحية وعقلية وعاطفية.

ولكنني لم أدرك القوة الحقيقية التي تكمن في شفرة العلاج حتى تعاملت مع أزمة شخصية عاصفة، فلقد عملت مع أليكس بشكل يومي لمدة أربعين يوما واستخدمت شفرة العلاج، بعد مواجهة ما بدا وقتها كصعاب لا يمكن التغلب عليها، من أجل إيجاد حل للمشكلات المتعلقة بقلبي، والتي لم أكن أعلم بوجود العديد منها، وخلال هذه العملية، كنت أستطيع التخلص من التجارب السابقة المؤلمة دون عناء أو مشقة، والصفح عن الأشخاص الذين سببوا لي الجراح على مر السنين، صفحًا جميلًا، والأهم من ذلك، طلب الصفح من الأشخاص الذين تسببت في جرحهم. ولقد شهدت حدوث معجزة أخرى في حياتي وجسدي وروحي وشخصيتي؛ ولهذا فإنني أدين بالكثير من الشكر والعرفان للدكتور أليكس لويد وشفرة العلاج.

يعتمد هذا الكتاب على نظام شفرة العلاج ويقدم لك جوهر عمله وسر نجاحه، ومع معرفتك لهذا *النظام*، ستحصل على أكثر من مجرد كتاب. فأنت تمسك في هذه اللحظة بمفاتيح فك قيود قدراتك الصحية الكامنة بين يديك.

وإذا استخدمت الأدوات المذكورة في هذا *الكتاب*، فسوف تستطيع الوصول إلى الصفح الحقيقي، والتخلص من المعتقدات الخاطئة، وعلاج المشكلات المتعلقة بقلبك، التي تسبب الشعور بالضغط والفشل والأمراض الجسدية أيضًا في حياتك؛ ولكن رغم قوة مبادئ شفرة العلاج، فإنها لا تعمل وحدها. فينبغي عليك التدرب على أساليب شفرة العلاج بعناية واستخدام الأدوات، مثل الباحث عن المشكلات القلبية. أرجو منك - عزيزي القارئ - أن تأخذ الوقت اللازم لتطوير برنامج شفرة العلاج الخاص بك باستخدام الأدوات التي ترد في الفصلين الحادي عشر والثاني عشر، وسوف تشعر

بالدهشة من سرعة وفاعلية أسلوب "التأثير السريع"، الذي يستغرق ١٠ ثوان للتخلص من الشعور بالضغط والانفعالات السلبية وزيادة الطاقة طوال اليوم؛ ولكن هذا الأسلوب لن يعود عليك بالنفع إلا إذا استخدمته وقت الحاجة إليه.

في الوقت الحاضر، نسمع كثيرًا عن إصلاح النظام الطبي في الولايات المتحدة الأمريكية، فإذا استخدمت الأدوات القوية التي يقدمها لك هذا *الكتاب*، فسوف ترى التحول الذي سيطرأ على صحتك وحياتك في الداخل والخارج.

ولقد استفدت كثيرًا من الأفكار الملهمة والحكمة التي تلقيتها من الدكتور أليكس لويد، والآن، حان وقتك لتبدأ رحلتك نحو التمتع بصحة جيدة مع *شفرة العلاج*.

الدكتور جوردان إس. روبين، طبيب متخصص في المداواة الطبيعية

مؤلف أكثر من ٢٠ كتابا من أفضل الكتب مبيعًا في مجال الصحة والعافية - حسب تصنيف صحيفة *نيويورك تايمز*

ومذيع البرنامج التليفزيوني *Extraordinary Health*

والمؤسس والرئيس التنفيذي لشركة جاردن أوف لايف

شفرة العلاج

مقدمة

الاكتشاف الذي غيَّر كل شيء

ما أكثر شيء تريده في الحياة؟ علاقة حب؟ حل مشكلة صحية؟ الشعور بالسلام؟ تحقيق إنجاز في أحد المجالات التي تشعر بأن قدراتك فيها أفضل مما تشير إليه نتائجك؟ تحقيق النجاح الذي يمكن قياسه بألف طريقة مختلفة؟ كيف يمكنك الحصول على الـ "شيء" الذي يبقيك مستيقظًا في الليل، أو الذي يؤدي إلى تسارع ضربات قلبك؟

إنني (أليكس)[١] أريد أن أتشارك معكم طريقة للحصول على هذه الأشياء في حياتكم، وهي طريقة وهبني الله إياها في عام ٢٠٠١.

في ذلك الوقت، بالعودة إلى عام ٢٠٠١، كنت أريد كل هذه الأمور، وكانت قصة حياتي - خلال الاثني عشر عامًا التي تسبق ذلك - فريسة للحزن والاكتئاب والأهداف غير المحققة واليأس - اليأس الذي جلب الألم والتعاسة لي ولعائلتي أيضًا طوال تلك الفترة، وفي كل مرة بدا فيها أن الأمور تمضي نحو التحسن قليلًا، كنا ننزلق إلى اليأس الذي أصبح سمة حياتنا، مرة أخرى.

ماذا كانت المشكلة؟ عندما اتفقنا أنا و "تريسي" على الزواج في عام ١٩٨٦، كنا نعتقد أن حياتنا ستصبح قصة نعيشها في "سعادة إلى الأبد". وفي خلال ستة أشهر، كانت زوجتي تصرخ على أتفه الأسباب، وتأكل الكعك

---

١ ما لم ترد إشارة إلى غير ذلك، عندما يذكر ضمير المتكلم، فإنه يدل على أليكس لويد.

المحلـى بالشيكولاتة بشراهـة، وتختبئ في غرفة النوم كثيـرًا، وتغلق الباب علـى نفسها. وعلى الرغم من حقيقة أن العيشـ معي من الممكن أن يتسبب فـي حدوث هذه الأمور مع أي شخص على كوكـب الأرض، فإنني كنت أشعر بقلـق بالغ؛ حيث لم تكن هذه الأمور تحدث لها قبـل ذلك، وكان يبدو أنها لا تعـرف سبب شعورها بالحزن الشديد، عدا الـزواج بي بالطبع. وسرعان ما اكتشفنـا أنها مريضة بالاكتئاب، وأنه مـن المحتمل أنها كانت كذلك معظم فتـرات حياتها. وفي الحقيقـة، كان الاكتئاب والقلق يسـري في عائلتها مثل النـار في الهشيم. ولقد أقـدم العديد من أفراد عائلتها علـى إنهاء حياتهم خلال الثلاثين عامًا الماضية أو نحو ذلك.

الحاجة البائسة إلى المساعدة

لقـد جربنا كل شـيء: الاستشـارة، والعـلاج، والفيتامينـات، والمشروبات الغازيـة، والأعشـاب، والتأمـل، والأساليـب البديلـة للتنفيـس الانفعالي... كل شـيء! وقـرأت تريسي العديد مـن الكتب التي تتحدث عـن علم النفس، ومساعدة الذات، والأمور الروحية خلال هذه السنوات. إنني لا أعرف مقدار المـال الـذي أنفقناه خلال الاثني عشـر عامًا تلك من أجـل البحث - وصل الإجمالـي فـي آخر مرة إلـى عشرات الآلاف مـن الـدولارات، وكانت بعض الأشيـاء التـي جربناها ممارسـات رائعة، لدرجـة أننا لا نـزال نتبعها حتى الآن، وقـدم عـدد قليل منها المساعـدة، ولكن كانت تريسـي دائمًا ما تشعر بالاكتئاب.

ولقـد اعتقدنـا أن الأدوية المضـادة للاكتئاب ستكون هـي الحل؛ ولكني أستطيـع أن أتذكـر بوضوح كيف كنت أصحو في منتصـف الليل على صراخ تريسـي، وأشغل الأضـواء وأصاب بالهلع لرؤيتها وهـي تجلس وسط الدماء. كانـت الدماء تغطيها، وتغطي ملابسها والملاءات من حولها، وكانت تصرخ وتبكـي في الوقت نفسه. وكنـت أتصل برقم النجدة معتقدًا أنها تعاني نزيفا داخليـا، وكنت أتساءل عمـا إذا كانت ستنجو من هـذا، وكيف سأوقظ ابني الذي كان يبلـغ السادسة من عمره وقتها، إذا لم تستطع النجاة. وكان عقلي

يـدور حـول هذه الفكـرة عندما أدركت ما حـدث بالفعل - لقـد كانت تحك رجلها بأظافر قدمها خلال النوم حتى خدشت جزءًا كبيرًا من الجلد فنزفت الدمـاء على المـلاءات. لقد كان هنـاك الكثير من الآثـار الجانبية للأدوية المضادة للاكتئاب، ولكن هذه كانت أسوأها.

وكانـت أعراض الاكتئاب نفسه أكثر سوءًا من ذلك. ففي إحدى المرات، أكملت تريسي اختبارًا ذاتيًا للاكتئاب في آخر أحد الكتب التي كانت تقرؤها، وكان نطـاق نتائجهـا يشير إلى الاكتئاب الشديد، ولقـد شرعت في مراجعة الاختبـار لأعـرف طريقـة إجابتها عن الأسئلـة، وشعـرت بالصدمة عندما رأيـت أنهـا أجابت بـ "نعـم" عن سؤال عمـا إذا كانت تفكر فـي الرغبة في المـوت في معظم الأوقات، ولقـد أخبرتني بأنها كانت تشعر بالجبن الشديد مـا منعهـا مـن القيام بهـذا، ولكنها كانـت تفكر كثيـرًا في أنـه سيكون من الجيـد أن تنحرف عن الطريق وتصطـدم بالحاجز الخرساني لتستريح من آلامها.

لقد كان الاكتئاب يؤثر سلبًا في كل ناحية من نواحي حياتنا وعائلتنا، وكم مـن مرة شعرنا فيهـا بأننا على حافة الانهيار، وبعد مـرور ثلاثة أعوام على زواجنـا، وصلت أنا وتريسي إلى الرغبـة في الانفصال، وكان الشيء الوحيد الـذي منعنـا من ذلك كان الاعتقـاد بأن القدر يخبئ لنا شيئـًا أفضل، ولقد قمت أنا وهي بإعادة القيام بطقوس الالتزام بمواثيق الزواج وتجديد عهودنا - لقد كنا معًا "في السراء والضراء" بالفعل.

لقـد كنت أتشبث بالأمل؛ فهو الشـيء الوحيد الذي تبقى لديَّ، وهو الذي دفعني إلى مواصلة البحث عن طرق لمساعدة تريسي، فذهبت إلى اثنين من برامج الدكتوراه وحضرت عددًا لا يحصى من الندوات وورش العمل، وقرأت العشـرات والعشرات من الكتب التي تـدور حول علاج هذه المشكلة؛ ولكنني لم أجد الإجابات التي كنت أبحث عنها في أي منها. ولكن، هل تعلمت شيئًا؟ بالطبـع. هل أصبحت أكثر نضجًا؟ بكل تأكيد، وهل ظللت واثقًا بأنني سأجد الإجابة؟ دائمًا.

ثم وجدت ما كنت أريده. وجدته خلال ثلاث ساعات. لقد كان يبدو وقتها أنني الشخص الوحيد على كوكب الأرض، رغم وجود الناس من حولي....

مخطط العلاج

كنت في المطار أنتظر ركوب الطائرة للعودة إلى المنزل، بعد أن حضرت ندوة عن الأساليب البديلة في علم النفس في مدينة لوس أنجلوس، وعندما التقطت هاتفي الخلوي للرد، سمعت كلمة "أهلا". وبمجرد أن سمعت الكلمة، سرت القشعريرة في جسدي. لقد كانت تريسي تشعر بالاكتئاب الشديد، فلقد كانت تبكي وتقول إن ابننا هاري (الذي كان يبلغ السادسة من عمره وقتها)، لا يفهم كونها مريضة بهذه الطريقة. لو كنت في المنزل لاستطعت مساعدتها في التغلب على هذه الأعراض باستخدام بعض الأساليب التي أعرفها، ولكنني كنت عاجزًا عن مساعدتها وأنا على بعد ثلاثة آلاف ميل. ورغم ذلك، استمررت في التحدث معها والدعاء لها حتى جعلتني مضيفة الطائرة أغلق هاتفي، ثم شرعت في القيام بما كنت أقوم به في كل يوم طوال الاثني عشر عامًا الماضية - دعوت من أجل تريسي.

وما حدث بعد ذلك كان سبب تأليفي هذا الكتاب، وأفضل صياغة لما حدث هي أنني وجدت في عقلي وقلبي ما نطلق عليه الآن *شفرة العلاج*®.

لا تسئ فهمي... لم تكن هناك أشياء غريبة خارج نافذة الطائرة ٧٣٧، ولم يكن هناك ضباب أو سحاب يلف جسم الطائرة، ولم تكن هناك موسيقى تصدح في السماء. لقد كان ما مررت به شيئًا مختلفًا عن أي شيء كنت جزءًا منه من قبل؛ فعرفت أنه الاستجابة لدعواتي اليومية طوال الاثني عشر عامًا تلك. لقد خطرت الإجابة على بالي مثلما مرت به العديد والعديد من الأفكار من قبل - ولكنها لم تكن شبيهة بتلك الأفكار. يمكنك أن تعرف ما أتحدث عنه إذا كنت قد فكرت من قبل في شيء ما وقلت: "يا لها من فكرة رائعة!". حسنًا، إن الأمر كان قريبا من هذا، بخلاف أنه كان أكثر شبهًا بمرور فكرة شخص *آخر* رائعة برأسي. كان الأمر يبدو كأنني أشاهده على شاشة التلفاز. لقد خطرت الفكرة على بالي ولكنها لم تكن نابعة *مني*، فقد كنت "أقرأ"

مخططًا لنظام علاجي لم أدرسه من قبل، وكانت الفكرة تدور حول آلية جسدية يمكنها علاج مشكلة روحية، مثل الاعتقادات الخاطئة. لقد رأيت نظامًا يوضح كيفية مواجهة السبب الحقيقي لكل مشكلات الحياة عن طريق القيام بتمرينات بسيطة تتضمن استخدام اليدين. ولذلك، كتبت، وكتبت، وكتبت. كتبت حتى تشنجت يدي، وقلت بصوت عالٍ وبالحرف الواحد (إنني أتذكر هذا لأنني نظرت من حولي خشية أن يكون هناك من يسمعني): "إما أن أتمهل قليلًا أو أحاول التذكر في وقت لاحق؛ فأنا لا أستطيع الكتابة بهذه السرعة!".

وعندما وصلت إلى المنزل، ساعدني اتباع هذا المخطط على التخلص من المشكلة التي شغلت حياتي لما يزيد على العقد من الزمان. ففي خلال ٤٥ دقيقة فحسب، كان الاكتئاب السريري قد ذهب عن زوجتي، وبينما أكتب هذا الكتاب يكون قد مر على تريسي أكثر من ثماني سنوات شعرت في كل يوم فيها بأنها في أحسن حال ولم تتناول خلالها أي دواء قط، ولقد عاد الاكتئاب إلى تريسي بعد الـ٤٥ دقيقة الأولية، ولكنه ذهب بغير رجعة خلال ثلاثة أسابيع من ممارسة "شفرة العلاج" على نحو يومي. وبعد سنوات الآلام التي مررنا بها، باحثين خلالها عن شيء - أي شيء - قد يسهم في إعادة الأجواء الطبيعية إلى حياتنا والشعور بالسكينة، لا أعرف الكلمات التي تصف الفرحة والبهجة التي حلت علينا - أنا وزوجتي وأبنائي (لدينا اثنان الآن). في الحقيقة، غيرت تريسي اسمها في الوثائق الرسمية في عام ٢٠٠٦ إلى هوب (أي الأمل). وبعد كل السنوات البائسة، لم تعد تريسي الإنسانة نفسها التي كانت تشعر باليأس. لقد أصبحت الآن هوب.

وبعد تلك الليلة المصيرية التي اكتشفت فيها ما أطلقنا عليه بعد ذلك شفرة العلاج، كنت أشعر بنفس الدرجة من الحماس صباح يوم الاثنين التالي، عندما ذهبت إلى عيادتي الخاصة وأنا أخطط لدمج هذا النظام الجديد في العمل مع عشرات الأشخاص الذين ربما قد وصفوا حياتهم بكلمات تشبه كلماتي. لقد كانت هناك العديد من الآلام، والإحباطات، والأوجاع، وكان هناك الكثير من الأشخاص الذين يبحثون عن إجابة،

وعندما بدأت في مشاركة شفرة العلاج مع مرضاي، حدث ما توقعت حدوثه بالضبـط: ذهب الاكتئـاب، وحلت السكينة محل القلـق، وتبددت المشكلات التـي تفسد العلاقـات. وبدا أن المشـكلات العقلية والانفعاليـة الأكثر حدة تتماثل للشفاء على نحو منتظم، ومتوقع، وسريع في معظم الحالات.

توسع دائرة العلاج

لقـد فكـرت فيما يمكن أن يحـدث، ولكني لم أكن أتوقع مـا حدث بعد مرور ستـة أسابيع؛ حيث سألتني إحدى مريضاتي المميزات عما إذا كان بإمكاني التحـدث معها على انفراد لدقائـق معدودة. كانت الحيـرة تعلو وجهها على نحو لم أره من قبل، وأخبرتني بأنها لا تتذكر ما إذا كانت قد أخبرتني بأنها مصابة بمرض التصلب المتعدد من قبل، أم لا، ويؤسفني القول بأنني ذهبت إلى التفكير في إحدى دورات علم النفس لطلبة الدكتوراه، والتي كانت تتعلق بالمشـكلات الأخلاقيـة والقانونيـة، وجال بخاطري أن الأمـر يتعلق بدعوى قضائيـة وشيكة، ولقد نظرت في ملفها بطريقة مرتبكة وعصبية، وقلت لها: "إننـي لا أتذكر، ولكن دعينا نلقِ نظرة"، ثم أدركـت أن السبب وراء سؤالها كان شيئًا آخر.

وبعدمـا تحولت مشاعري إلى الشفقة والعطـف، أغلقت الملف، ووضعته جانبًـا، ونظرت في عينيها مباشرة وقلـت: "إنني لا أتذكر ذلك أيضًا. لماذا تسأليـن؟"، حسنًـا، لقد انفجـرت في البكاء علـى نحو يكاد يكـون جنونيًّا، وبعدما هدأت، أخبرتني بأنها جاءت للتو من مستشفى فاندربيلت في مدينة ناشفيـل؛ حيث علمت أنهـا لم تعد مصابة بهذا المرضـ. تأثرت كثيرًا بهذا الموقف، وبدأت في البكاء أنا أيضًا.

ثم تحولت الدموع إلى ضحـكات، وبدأنا في الضحك، ثم سألتها: "كيف أمكنك القيام بهذا؟ أخبريني، رجاءً، بحيث لو صادفت مريضة أخرى تواجه نفس الظروف، فسوف يمكننـي إخبارها بما تستطيع القيام به. إن هذا أمر رائع... إنني سعيد للغاية".

ثم جاءت المفاجأة: أخبرتني المريضة بأن شفرة العلاج التي جعلتها تؤديها خلال الأسابيع الستة السابقة كانت هي السبب في الشفاء، ولا بد أن الأمر كان كذلك بالفعل - فلقد كانت هي الشيء الوحيد المختلف الذي قامت به.

حسنا، لقد اعتقدت أن هذا شيء استثنائي وغير طبيعي، استجابة غير معتادة تحدث مرة واحدة فقط، إلى أن سمعت قصة مشابهة تتعلق بالسرطان بعد مرور أسبوعين، ولم تمض فترة طويلة على ذلك، حتى سمعت قصة تتعلق بمرض السكر، ثم أخرى عن الصداع النصفي، وأخرى عن المراحل المبكرة من مرض باركينسون، وهكذا، إلخ.

وعرفت عندئذ أن الفكرة التي جاءتني على ارتفاع ٣٠٠٠٠ قدم، كانت أعظم بكثير مما كنت أرجوه أو أصلي من أجله، وأدركت النتائج الصحية الرائعة التي يمكن أن تعود على العالم من ورائها، ولكنني كنت أعلم أنني لن أجد من يصدق هذا لمجرد أنني قلته. وفي الواقع، قد لا يصدق معظم الناس هذه القصص المدهشة عن العلاج على الإطلاق، فهي تبدو مذهلة للغاية...وعجيبة للغاية...ورائعة للغاية. ولقد تحولت كلمة "رائعة"، التي تتكرر على مسامعنا بصورة يومية، إلى مرادف للإحباط عندما نقوم بتطبيقها على حياتنا وظروفنا الشخصية.

البحث عن إثبات

لكي أقوم بعرض هذه الفكرة على العالم، كان ينبغي عليَّ الاقتناع عقليًّا وقلبيًّا بأمرين: الأول هو التأكد من تناغم هذه الفكرة مع اعتقاداتي الروحية. فلقد التزمت "الصمت" لأسبوعين أو ثلاثة، وأخذت وقتًا في التأمل، والتحدث مع مرشدي الروحي، والبحث في الكتب الروحية لكي أعرف إذا ما كانت هذه الفكرة تنسجم معه أم لا. وفي نهاية تلك الفترة، أصبحت مقتنعًا بأن هذا الأسلوب العلاجي يتناغم مع المبادئ الروحية بالفعل أكثر من أي شيء آخر يقدمه الطب التقليدي أو الطب البديل، فهذا الأسلوب يعالج ما أكدت عليه الكتب الروحية بالضبط ويقوم بذلك بما يتفق مع طريقة عمل الكون وأجسادنا.[٢]

٢ إن أردت معرفة المزيد عن الطريقة التي توصلت بها لهذه النتيجة، فهناك معلومات على الموقع الإلكتروني لهذا الكتاب وهو www.thehealingcodebook.com. ابحث عن "Spiritual Underpinnings".

وكان الأمر الثاني الذي كان ينبغي عليَّ الاقتناع به هو إمكانية حصول شفرة العلاج على التصديق العلمي والتأييد الطبي، وكان يجب عليَّ القيام بهذا لأنني أدركت أنه سيجب عليَّ القيام ببعض التغييرات الجذرية في حياتي من أجل إخبار العالم بهذا الأسلوب العلاجي، إذا كان جيدًا بقدر ما أعتقد، وسيجب عليَّ الابتعاد عن عيادتي الخاصة بشكل أساسي، ويجب عليكم أن تدركوا أنني عملت لخمس سنوات من أجل الحصول على درجة الدكتوراه، وكانت هذه السنوات مليئة بالكفاح، فلم نكن نواجه اكتئاب تريسي فحسب، بل كنت أعمل في وظيفتين إضافيتين، وأذهب إلى كلية الدراسات العليا خلال ساعات الدوام الكامل، وأدفع الرسوم الدراسية، وأعول عائلة آخذة في النمو (ولد ابني الأول في تلك الفترة). ولقد مرت علينا أوقات عديدة تناولنا فيها زبد الفول السوداني أو الأرز والفول على العشاء. وبعدما حصلت على درجة الدكتوراه، وخلال عام واحد، أصبحت لديَّ قائمة انتظار للمرضى تمتد لستة أشهر. لقد كان عملي الخاص كمعالج يزدهر، وكنا نستمتع بثمرة كفاحنا أخيرًا.

ورغم روعة ما حدث مع تريسي وعملائي بسبب شفرة العلاج، فإنني كنت بحاجة إلى الاقتناع العقلي بأن الأمر جيد في الحقيقة كما بدا عليه. لقد كنت بحاجة إلى دليل.

وشرعت - طوال العام ونصف العام التالي - في الإثبات لنفسي بأن هذا الأسلوب العلاجي أفضل من أي شيء آخر بالفعل، ولقد اتجهت إلى اختبار معدل التغير في ضربات القلب، والاختبار الطبي القياسي لقياس الإجهاد في النظام العصبي المستقل، ولقد قمت بأبحاث كافية لكي أعرف أن كل المشكلات تقريبًا، التي يمكنك تخيلها، تعود إلى الإجهاد بشكل من الأشكال أو بطريقة أو بأخرى. ولقد اعتقدت أن شفرة العلاج يجب أن تقوم بإزالة الإجهاد من الجسم - إذا كانت تعالج أي شيء وكل شيء على النحو الذي يبدو أنها تفعله؛ لأن ذلك كان يؤدي إلى علاج المشكلات الجسدية بشكل غير مباشر، وفي الحقيقة، تتمثل المشكلات الوحيدة التي تعالجها شفرة العلاج في الوقت الماضي والحاضر والمستقبل، على الدوام في المشكلات الروحية المتعلقة بالقلب.

نتائج مدهشة

تخطت نتائج العام والنصف من الاختبار مع معدل التغير في ضربات القلب مـا كنت أرجوه بكثير، ولقـد أخبرني أحد الأطباء بـأن النتائج التي حصلت عليهـا لم تحدث في تاريـخ الطب من قبل. ماذا كانـت النتائج؟ كانت تشير ببساطـة إلـى أن شفـرة العلاج تزيـح قدرًا كافيًـا من الإجهاد مـن النظام العصبـي المستقل غير المتـزن؛ ما يتيح له العودة إلـى حالة الاتزان خلال ٢٠ دقيقـة أو أقـل، وأن إعادة الاختبار أثبتت أن معظـم المشاركين (٧٧٪) ظلـوا في حالة اتزان بعد مـرور ٢٤ ساعة، وحسب الأدبيـات المتوافرة التي تعود إلـى ٣٠ عامًا، وحسب الأبحاث التي أجراها الدكتور روجر كالاهان في كتابه الجديد *Stopping the Nightmares of Trauma* فإن أقصر فترة يتطلبهـا أي علاج مـن أجل تخليص الجسم من هذا القـدر من الإجهاد هو ستة أسابيع، وفي الحقيقة، إذا قمت بربط الأمور ببعضها البعض، فسيتضح لك أن شفرة العلاج تريح الجسم من الشيء الذي يمثل مصدر كل مشكلاتنا تقريبًا خلال ٢٠ دقيقة أو أقل.

ورغـم أن نتائـج اختبـاري الشخصـي لـم تكن نتيجـة دراسـة طبية أو عشوائيـة (دراسـة لا يعرف فيها المنظمون أو المشاركـون الجوانب المهمة فـي التجربة لتحقيق الموضوعية)، فإنهـا كانت كل ما أحتاج إليه لكي أظهر للأشخاص المتفتحيـن أن هناك أمـلا لحل مشكلاتهم، ولقـد علمت أنني وجدت ما كنت أبحث عنه، وما كان العديد من الأشخاص يعتبرون أنه ضرب مـن المحال: شيء يقوم بعلاج السبـب الأساسي، وليس الأعراض فحسب - شـيء يدوم. ولقد حصلـت على ما كنت أحتاج إليـه لأتمكن من الابتعاد عن عيادتـي الخاصة، وأبدأ مؤسسـة ذا هيلينج كودز (شفرة العلاج) مع القليل مـن المال من قبو المنـزل وبدون إعلانات، ولقد شعـرت وقتها بأنني أحمل مسئولية تجاه مساعدة الآخريـن الذين تعرضوا للآلام التي تعرضت لها أنا وتريسي طوال اثنتي عشرة سنة، وإنني لأشعر بالحماس الذي لا يمكن وصفه بالكلمات، عندما أقدم لكم هذه الهدية التي حظيت بها في مايو ٢٠٠١، حتى

يمكنكم علاج ما أصاب حياتكم، مثلما فعل العديد من الأشخاص في جميع أنحاء العالم.

وإنني (بين) أتفق مع هذا. في الحقيقة، كان أحد الأسباب التي دفعتني للمساعدة على عرض شفرة العلاج على قطاع عريض من الناس، تتمثل في النتائج الرائعة التي خبرتها بنفسي، ورأيتها بعد ذلك مع تجارب مرضاي في استخدام هذه الآلية، وها هو ما حدث معي.

قصة بين

يمكنني القول إنني كنت "أحيا حياة طيبة" في مدينة كلورادو سبرينجس في ولاية كلورادو في عام ١٩٩٦. فلقد كانت ممارستي الطبية مزدهرة، وكان مرضاي رائعين، وكان عملي الإضافي في مجال العقارات ناجحًا، ولقد كنت أستمتع مع عائلتي، وأحظى بوقت كبير أقضيه في صيد الحيوانات، وصيد الأسماك، والتزلج على الجليد. ما أجملها من حياة!

ولقد خضع أبي خلال هذا الوقت لجراحة ثلاثية لفتح مجرى جانبي للشرايين، وكانت شرايينه السباتية تحتاج للتنظيف بسبب الجلطة التي حدثت في شرايين رجله، ولقد سألني أبي عن بعض العلاجات غير التقليدية، التي لم تكن هيئة الغذاء والدواء الأمريكية (FDA) قد اعتمدتها. وعندما بدأ أبي في التعافي، وبدأت الجلطة في التبدد من الشرايين، أصابتني الدهشة؛ فكلما بحثت في الأعشاب والمكملات الغذائية، بالإضافة إلى موانع استخدام المواد المعتمدة من هيئة الغذاء والدواء الأمريكية (FDA)، أدركت أنني كنت أقوم بعلاج الأعراض فحسب، ما لا يؤدي إلى تغير الحالة المرضية إلى الصحة والعافية.

وبدأت في اكتشاف حقيقة الأدوية وتأثيراتها الجانبية الهائلة، ولقد اكتشفت عوالم من العلاجات الفعالة الموجودة التي لم يطلعني عليها أحد خلال دراستي النظامية للطب، وعرفت بأنه ينبغي عليَّ معرفة المزيد عنها. وبدأت المغامرة.

عـدت إلى ولايـة جورجيا، موطني الأصلي؛ حيث بـدأت في التهام كل ما أمكننـي العثور عليه فيما يتعلـق بالأعشاب والمكمـلات الغذائية والمعالجة المثلية والعلاجات الطبية البديلة الأخرى. لقد كان الأمر يبدو مثل الالتحاق بكلية الطب من جديد! ولقد قررت في النهاية أنني بحاجة إلى تدريب رسمي بسبـب وجود الكثيـر والكثير من المعلومـات؛ فحصلت علـى شهادة طبيب معالج بالطب الطبيعي (NMD).

ومنـذ ذلـك الحين، أصبحـت أبذل كل مـا بوسعي لكي أقـدم لمرضاي أفضـل ما في العالميـن، كليهما. ففي الوقت الحالي، أقـوم بدمج الأساليب الطبية التقليدية النافعة مع العلاجات البديلة المناسبة في سبيل وضع أكثر البرامج العلاجية فاعلية من أجل مرضاي. وعن طريق القيام بذلك، حققت نجاحًا في العمل مع الأمراض الانتكاسية المزمنة، بما في ذلك السرطان - وهو المجال الذي قررت في النهاية التخصص فيه - أكثر بكثير مما حققته، فـي السابق، باستخـدام الطب التقليدي وحده، ورغـم ارتفاع معدل نجاحي بشـكل كبيـر، فإنني مثل أي طبيب، مـا زلت أواجه حـالات لا يستجيب فيها المريـض مهما استخدمت معه مـن أساليب علاجية. وكانـت هذه الحالات سببًا في استمراري في البحث عن أسلوب علاجي يحقق النجاح مع الجميع، بغض النظر عن حالتهم.

الأمراض أكثر من مجرد شيء جسدي

كانت إحدى العقبات الكبرى التي تواجهني كطبيب تكاملي للسرطان، تتمثل في المشكلات الانفعالية/ الروحية التي ينبغي على مرضاي التغلب عليها من أجـل الشفاء، ولقد مات بعض مرضاي بعد شفائهم من السرطان؛ لأنهم لم يستطيعـوا التغلـب على ما كانوا يشعـرون به من غضب أو خـوف أو كراهية الآخريـن لهـم، أو عـدم الصفـح، أو مـا يواجهونه من مشـكلات أخرى في حياتهم، ومن أجل مساعدة مرضاي على التعامل مع المشكلات الانفعالية/ الروحية المعلقة بطريقة أكثر فاعلية، لجأت إلى البحث والتدرب على العديد من العلاجات، بما في ذلك الاستشارة التقليدية، وعلاج حقل الفكرة، وتقنية

الحرية النفسية، والعـلاج باللمس، وتقنية تاباس للعلاج بضغط اليد، وأحد أساليب العلاج بالطاقة وهو يعمل على تحفيز الجسم على استخدام أساليب العـلاج الطبيعية الخاصة به، إلى جانب طرق أخرى.[٣] ولقد ساعدتني بعض هـذه الطرق إلى حد ما، وساعدتني بعضها أكثر من الأخرى؛ ولكني لم أجد من بينها ما يصلح للقيام بمهمة علاج الجميع.

وفي الحقيقة، نادرًا ما نصـادف علاجًا جديدًا بحق، وبالتحديد علاجًا يمكنه تغيير الأمور على ساحة الطب، كما نعرفها بالفعل. فكر في احتمالات وجـود عالم خال من دواء بـروزاك (مضاد الاكتئـاب)، أو ليبيتور (خافض الكوليستـرول)، أو الأنسولين (عـلاج مرض السكر)، أو أدوية ارتفاع ضغط الـدم. وعندما يتوافق علاج جديد مـع احتياجاتنا الشخصية، فربما يصبح حدثـا استثنائيًّا بحق، ورغم عدم معرفتي لمثل هذا العلاج في ذلك الوقت، فـإن العـلاج الجديد الذي كنت أبحـث عنه هو شفرة العـلاج،[٤] الذي وضعه الدكتور أليكس لويد الـذي أشعر بالسرور، في الوقت الحاضر، عندما أطلق عليه صديقي وشريكي.

وفي عيـادة السرطان الخاصة بي في مدينة أتلانتا، نتبع منهجًا متقدمًا للغايـة، فنحن نبحث عـن الأسباب المتعـددة للإصابة بمرض السرطان، ونحـاول وضـع علاجـات مخصصـة لكل واحـد منهـا، وأعتقـد أن أسباب الإصابـة بمرض السرطان تتمثل فـي مجموعة تتكون من المعـادن الثقيلة، والفيروسـات، والحرمـان الخلـوي مـن الأكسجيـن، والحُماض الأيضـي، والمشـكلات الانفعالية/الروحيـة، ويمكننـا التعامـل مـع المعـادن الثقيلة بفاعليـة تامة باستخدام مجموعـة متنوعة من المواد التي تحقن في الأوردة

---

٣ يرتبـط عـدد من هذه الأساليب برؤية روحية معينـة. ولم نقم أنا أو أليكس بنسب الفضل في أي من هذا لنا، ولكننا استخدمنا الأساليب المثبتة علميًا، من أجل الحصول على فوائدها الجسدية فقط.

٤ ترتكـز شفرة العلاج الواردة في هذا الكتاب على نظـام ®The Healing Codes (شفرات العلاج) الذي اكتشفه أليكس لويد في عام ٢٠٠١. ولذلك، ترد الإشارات في صيغة الجمع. وهي تشير إلى نفس النظـام. وتعتبر شفرة العـلاج العالمية الواردة في هـذا الكتاب نتيجة السنـوات التالية من الاختبار والتجربـة مـع العملاء من ٥٠ ولاية أمريكية و٩٠ دولة. ولقد اكتشفنا أن شفرة العلاج هي التي حققت النجاح مع الجميع وكل شيء تقريبًا.

وتؤخذ بالفم، ويمكننا التعامل مع الجسيمات الشبيهة بالفيروسات، رغم صعوبة ذلك، باستخدام مستحضرات طبية مضادة للفيروسات وأدوية أخرى غير معتمدة من هيئة الغذاء والدواء الأمريكية (FDA). بينما يسير التعامل مع حرمان الخلايا من الأكسجين (الذي فاز من أجله أوتو ووربرج بجائزة نوبل في الطب عام ١٩٣٢، عندما أثبت أن نقص الأكسجين يمثل سببا أساسيًّا في الإصابة بمرض السرطان) على نحو أكثر بطئًا، وهناك أدوية تحقن في الأوردة من أجل تغيير منحنى انفصال الأكسجين عن الهيموجلوبين. ويرتبط هذا بشكل مباشر بالحماض الأيضي، والتغيرات المستمرة في النظام الغذائي التي تعتبر مهمة للغاية. ورغم صعوبة علاج هذه المشكلات، فإن هذا لا يزال ممكنًا على المدى القريب. ولقد ظلت المشكلات الانفعالية/الروحية عقبة كئودا أمام تحسين صحة مرضاي. ولذلك، تزايدت أهمية البحث عن حل لتلك المشكلة بشكل متواصل مع استمراري في القيام بممارستي الطبية.

التشخيص القاتل

خلال بحثي عن حل من أجل مرضاي، بدأت أنا نفسي، في الشعور ببعض المشكلات الجسدية، والتي كانت تتمثل في التعب والارتجاف الحزمي (انقباض لا إرادي أو تشنج لأنسجة العضلات) بشكل أساسي. وفي البداية، حاولت تجاهلها والادعاء بأنها نتيجة إصابة النخاع الشوكي التي عانيتها في عام ١٩٩٦، ولكن مع مرور الوقت، ازدادت حالتي سوءًا؛ حيث كانت العضلات تتوتر في سمانة رجلي، وتتشنج العضلات في ظهري أو أعلى ذراعي في الوقت نفسه، وكان بإمكان أي شخص يجلس بجانبي أن يشاهد هذه العضلات، وهي تقفز لأعلى وأسفل تحت جلدي. علاوة على ذلك، أصبحت أشعر بالإرهاق بالتام، حتى من صعود درجات قليلة، وأصبح صوتي ضعيفًا. ولذلك، قررت أنه قد حان الوقت لزيارة جراح تقويم العظام الشخصي، الذي كان صديقا مقربا أيضًا. ولقد تردد الطبيب كثيرًا بعد أن قام بفحصي، قبل أن يخبرني بأن تشخيص حالتي هو التصلب الجانبي

الضمـوري (ALS)، والـذي يعرف باسـم مرض لو جيريج. لـم أرتح لهذا التشخيـص، ولهذا ذهبت على الفور إلى صديق آخـر من الأطباء للحصول على رأي آخر؛ ولكنه أعطاني التشخيص نفسه أيضًا.

عـدت إلى المنزل، وشرعت في قراءة كتبي الطبية؛ ولكني لم أجد إلا صورة قاتمة للغاية؛ فثمانون في المائة من الأشخاص المصابين بمرض لو جيريج يموتون خلال خمس سنوات من تطور الأعراض، وكنت أشعر بالأعراض منذ عـام على الأقل. وحسب الإحصائيات المتعلقـة بهذا المرض، فلقد انقضت نسبـة ٢٥ إلـى ٥٠٪ من الفتـرة المتبقية فـي حياتي، ولقـد كان العديد من مرضاي المصابين بمرض السرطان يحظون باحتمالات أفضل من هذه.

وبعد فترة قصيـرة من معرفتي تشخيص حالتـي، حضرت ندوة سمعت فيهـا الدكتور أليكسـ لويد يتحدث عن عمله الجديـد - شفرة العلاج. ولقد وجدت أن تماثل المرضى الذين كانوا يلجأون إلى استشارته، للشفاء جسديًّا، عندمـا بدأ في علاجهم عاطفيًّا، أمر مثيـر للدهشة بالفعل، وكان هذا شيئا غيـر متوقع تمامًا، ولكنــه حقيقي؛ حيث رأى الدكتور أليكسـ الكثير والكثير من المرضى الذين يتماثلون للشفاء الجسدي. ومع حصولي على التشخيص الجديد، قمت بمضاعفة جهودي من أجل دراسة اكتشاف الدكتور لويد.

دراسة الأساس الفلسفي

لقـد كنت مهتمًّا بمعرفة الأساس الفلسفي؛ لأن العمل سيكون معيبًا إذا كانت فلسفته معيبة، ومع تقديـم هذا الكتاب لمزيد من الشرح بالتفصيل، ستجد أن أحد المفاهيم الأساسية لأسلوب شفرة العلاج يتمثل في أن كل الذكريات تُحفـظ في شكل صور، وأن بعض هـذه الصور تتضمن أكاذيب أو أشياء غير حقيقية تؤدي في النهاية إلـى الإصابة بالأمراض الانفعالية و/أو الجسدية، إذا تركت بدون تصويب، وبالنسبة لي، فإنني لا أواجه أية مشكلة في تخزين الذكريـات على هيئة صور؛ حيث يعمل المخ كحاسب عملاق، ورغم أن فكرة وجـود أكاذيب أو أشيـاء غير حقيقية في هذه الصور لـم تكن جديدة تمامًا علـيَّ، فإنها كانت منطقية للغاية. فلقد رأى السابقون على فرويد واللاحقون

لـه أننا نقـوم بتعطيل الطاقـة، ونعجز بعد ذلـك عن التعامل مـع مشكلات الحيـاة. وكان الجديـد الذي عرضه الدكتور أليكس لويـد هو مفهوم أن هذه الأحـداث أو الصور، لم تكن صحيحة. على سبيـل المثال، إذا شعر شخص ما بأنه غير محبوب، فهل هو لا يستحق الحب بالفعل؟ بالطبع لا. وإذا شعرنا بأننا غير أكفاء، فهل هذا يعني بأن أجسادنا وعقولنا لا تستطيع القيام بأمر مـا بالفعل؟ ربما لا. بل المرجح أننـا لم نفكر في قدرتنا على أدائه. ولذلك، كنـت أتقبل مفهوم الأشياء غير الحقيقيـة. ولكن، كيف يمكن أن يتحول هذا إلى مرض؟

ولقـد حاولت مقارنـة هذا بنموذج الحاسب الـذي أفهمه. فهناك برامج معينـة تصاحـب عمليـة حياتنا، وأحـد هذه البرامـج هو برنامـج "العلاج الذاتي". وعندما نصدق الأشياء غير الحقيقية، تفسد ملفات هذا البرنامج، ما يتسبب في إبطاء وتيرة عمله شيئًا فشيئًا، ثم تعطله في النهاية. وإذا كنت تستطيـع إدراك طريقة إصـلاح الملفات...فمرحى! فسوف يمكنك استعادة قدرة الجسد الطبيعية على شفاء نفسه على النحو الذي فطره الله عليه. لقد كان هذا منطقيًا في نموذج الحاسب، ومعقولا في النموذج البشري.

ولكـن كيـف ستشرع فـي إزالـة البيانات الخاطئـة وإحـلال الصحيحة مكانهـا؟ لقد كنـت أرى أن الأمر يعود في حقيقته إلى كونـه مسألة فيزيائية فحسـب؛ حيث يوجد كل شيء، بما في ذلـك المعلومات الرقمية، في النهاية فـي شكل طاقة - وهـو الشكل الأكثر شيوعًا - مع تـردد يرتبط بها، ويمكننا تغيير أي تردد إذا عرفنا كيفية القيام بذلك.

المخاطرة

لقـد شعرت بالراحة نحو معـززات شفرة العلاج من علـم وفلسفة، ولذلك، اتجهـت إلـى التفكير بأن هـذا هو الوقـت المناسب للقيام بخطـوة جريئة: الاشتـراك في إحدى الندوات التعليمية. ولقد كانت الندوة جيدة، وبدأت في تعلم بعض الأساليب التي يستخدمها مدربو شفرة العلاج، وقررت أيضًا شراء ساعة من العمل العلاجي من الدكتور لويد من أجل الاستخدام الشخصي.

وكان هنــاك أمـران أردت العمل عليهما على الفـور. أولًا وقبل كل شيء، كان التشخيصـ الجديـد لحالتي بأنهـا مرض لو جيريج، ولقـد كنت أعاني مـن مشكلة قديمة مع الأرق، ولقد كانت هذه المشكلة متفاقمة للغاية لدرجة أننـي لم أنـم خلال العقود القليلـة الماضية دون استخـدام شيء يساعدني علـى النوم ليلًا، ولقد تلقيت إحدى الشفرات لعلاج ما أعانيه من أرق، وكان يجـب أن أؤديها ثلاث مرات يوميًّا. وفي أول ليلة، وبعد القيام بشفرة واحدة فحسب، ذهبت إلى النوم ونمت طوال الليل. وخلال الأسابيع الخمسة التالية، لم أتناول شيئًا لمساعدتي على النوم. إنني لا أقول بأنني لم أتناول شيئًا بعد ذلـك قط؛ حيث أسافر كثيرًا، وأجرب أسِرَّة غريبة، وأسمع أصواتا مزعجة، مـا يتسبب في خلق ظـروف صعبة في بعض الأوقـات. ورغم ذلك، أصبحت أنام وفق نمط جيد ورائع، ونادرًا ما أتناول شيئًا لمساعدتي على النوم.

وبالنسبـة للارتجـاف الحزمـي والتعـب والأعراض الأخـرى لمرض لو جيريـج - فقـد اختفت، فبعد ممارسـة شفرة العلاج لثلاثـة أشهر فحسب، عدت إلى الجراح الذي قام بتشخيص حالتي في المرة الأولى، وقام بإجراء اختبار إليكتروميوجرافي (طريقة لتسجيل التيارات الناتجة عن العضلات) مـن أجل مرضـ لو جيريـج، واكتشـف أن المرض قـد اختفـى بنسبة مائة بالمائـة. ولقد ذهبت عني أعراض المرضـ منذ مارس ٢٠٠٤، ولم تعاودني ثانيـة، وهنـا يجب أن أذكـر لمن لا يعرف شيئًا عن مرضـ لو جيريج - ليس هناك علاج لهذا المرض.

وبعـد تجربة نتائج أساليـب شفرة العلاج بشـكل شخصي، اخترت تعلم العمـل بهـا بشـكل كامل. كما قمـت بتدريـب العاملين في عيـادة السرطان الخاصة بي في مدينة أتلانتا، حتى يتمتع مرضاي بفوائد هذا العمل العظيم أيضًـا، واعتمادًا على النتائج التـي أشهدها والعاملون معي، فإنني أعلم الآن أننـي وجدت الأسلوب العلاجي الذي كنت أبحث عنه، ولا أعرف أسلوبًا آخر يعالج المشكلات الانفعالية والجسدية بمثل هذه الفاعلية والشمول.

ولقـد وجـدت نفسـي فـي إحـدى ليالـي الجمعـة دون شـيء أفعلـه، فقـررت وأطفالـي مشاهدة أحد الأفـلام، وقام الأطفـال بتمشيط مجموعة

شرائط الفيديو الموجودة في المنزل، بدلًا من الخروج في الأجواء الباردة والذهاب إلى متجر الشرائط، وبعد العثور على نسخة من فيلم *2001:A Space Odyssey*، أراد الأطفال معرفة أحداث الفيلم؛ حيث إنهم لم يروه من قبل. وبينما كنت أفكر في موضوع الفيلم - أن البشرية على وشك القيام بقفزة ثورية أخرى - كنت أفكر في معدل تزايد المعرفة في جميع المجالات تزايدًا اطراديًا، ويحدث الشيء نفسه في مجال الطب، ولطالما اعتقدت بأننا جاهزون للانتقال إلى مستوى آخر في نموذج العلاج.

وسوف تجد في الفصل الثاني تاريخًا مختصرًا للطب والعلاج، وسترى بوضوح أسباب اعتقادي بأن شفرة العلاج قد حققت قفزة جريئة إلى المستوى التالي في نموذج العلاج؛ فلقد تجنبت المذهب الباطني الذي عادة ما يحيط بمثل هذه العلاجات، كما أنه يتمتع بأساس فلسفي وعلمي سليم، ناهيك عن ذكر النجاحات التي حققها، فأنا مثال حي على هذا.

وهناك كلمة أخيرة أود أن أضيفها عن الأساس العلمي السليم لشفرة العلاج قبل أن نمضي قدمًا. بغض النظر عن قوة الأدلة التي تقدمها الاختبارات، فإنه دائمًا ما ستكون هناك انتقادات، وعادة ما سيستشهد النقاد بمشكلة محتملة تحدث مع كل الاختبارات: احتمال حدوث النتائج بسبب تأثير العلاج الإرضائي الوهمي (أن الأمر كله مجرد وهم). ولذلك، إذا أراد عالم متحفظ أن يقول: "ليس هذا علاجًا معتمدًا"، فسيمكنه قول ذلك، ولقد حدث هذا مع صديق جيد يعمل في مجال الصحة الطبيعية؛ حيث مر بهذه التجربة مع منتج رائع حصل على اعتماد ١٦ جامعة قامت بإجراء اختبارات مستقلة عليه، وكما قد يتبادر إلى ذهنك، لم يقدر منافسوه نجاحه، وفي كثير من الأوقات، عندما تبحث عن السبب الحقيقي الذي يتذرع به الأشخاص الذين يقذفون بالحجارة، ستجد أنهم يتبعون مخططًا لا يتعلق بالدراسات العلمية بأية حال من الأحوال. ولقد كان "حسن الختام" أحد الأشياء الرائعة والاستثنائية التي ظهرت نتيجة عام ونصف من الاختبارات، والتي ردت على هذا النقد المحتمل. فلقد كان العلاج دائمًا ما يؤتي أثره مع الحيوانات والأطفال بسرعة وفاعلية أكثر من الآخرين. **المقصد: من المستحيل أن**

يؤثر الدواء الوهمي في الحيوانات أو الأطفال، ولم يكن هناك أي مجال للشك على الإطلاق في أن النتائج التي كنا نشهدها، كانت ثمرة علاج حقيقي، وليس دواء وهميا. ولذلك، فإننا نعرب عن تقديرنا الكامل للعلماء والأطباء العالميين الشجعان ذوي العقول المتفتحة الذين قدموا الدعم لشفرة العلاج، وقاموا بالتصديق عليها. لقد تحملوا النقد من أقرانهم جراء ذلك، ولكنهم كانوا على استعداد للذهاب حيثما تتوجه الأبحاث والنتائج بشجاعة، حتى لو كان ذلك يعني الخروج عن الأطر العلمية التقليدية. أحسنتم! الأسس (لا تتخط هذا!)

١

هناك قول مأثور في عالم الصحافة يقول:
لا تهمل المقدمة أبدًا.

وهذا فصل المقدمة،
وإذا فهمته، فستفهم كل شيء؛ لذلك، افهم هذا...

"الأمور المفردة الثلاثة"

عنوان غريب، أليس كذلك؟ هيا بنا نقم بتوضيحه.

في الفيلم المبدع *City Slickers*، كانت شخصية كورلي، التي قام بأدائها جاك بالانس، تمثل راعي البقر العجوز الصارم الفظ، الذي قليلًا ما يتحدث؛ ولكن تحت هذه الواجهة الفظة، وجد بيلي كريستال، الذي قام بأداء دور ميتش روبينز، حكمة الكبار. وفي لحظة صدق نادرة الحدوث بين الاثنين، كشف كورلي لميتش عن سر الحياة، وقال إن سر الحياة شيء واحد. ثم رفض كورلي الإفصاح عن ماهية هذا الشيء، عندما ألح عليه ميتش. وأشار كورلي إلى أنه سينبغي على ميتش البحث عن هذا الشيء بنفسه، وفي الحقيقة، يجب على كل واحد البحث عن هذا الشيء بنفسه.

أترى؟ "شيء واحد" يمكنه إحداث فارق كبير. هل تحدثت يومًا مع شخص عن حياته بعدما حدث تغير إيجابي كبير مفاجئ فيها؟ في وقت من الأوقات، تلمع عيناه عندما يتحدث عن شخص *ما*، أو لحظة *ما*، أو حدث *ما*، أو فرصة *ما*، أو تقدم *ما*...*شيء واحد*.

وهنا: نريد أن نقدم لك "الأمور المفردة الثلاثة"، على الفور، فنحن نعتقد أن هذه الأشياء الثلاثة ستحدث فارقا هائلًا، بقدر اهتمامك بحياتك،

وصحتك، ونجاحك. ولن نقوم بإخبارك بماهية هذه الأشياء الثلاثة فحسب، بل إننا سنقيم الدليل عليها، ونتشارك معك اكتشافًا جديدًا ربما يؤدي إلى إعادتك النظر في بقية جوانب حياتك.

وإذا لم تر أننا قمنا بما قلنا إننا ننوي القيام به، فأرجو أن تطلب استعادة المال الذي دفعته الأشياء نظير شراء هذا الكتاب.

الأشياء المفردة الثلاثة

الشيء # ١: *هناك شيء واحد على كوكب الأرض يمكنه حل أية مشكلة تواجهها في حياتك.*

الشيء # ٢: *هناك شيء واحد على كوكب الأرض يمكنه إيقاف الشيء # ١.*

الشيء # ٣: *هناك شيء واحد على كوكب الأرض يمكنه إعادة تشغيل الشيء # ١ مرة أخرى.*

الشيء # ١

هناك شيء واحد على كوكب الأرض يمكنه حل أية مشكلة تواجهها في حياتك.

ما هذا الشيء؟ إنه الأنظمة المناعية والعلاجية الموجودة بالجسم.

فكر، أو اكتب عن أصعب مشكلتين أو ثلاث تواجهها في حياتك، سواء كانت المشكلة تتعلق بالصحة أو العمل أو العلاقات أو الأمور المالية - لا تهم نوعية المشكلة، وإذا افترضنا أن المشكلة لم تظهر في هذه اللحظة، فربما تكون قد جربت شيئًا (أو عدة أشياء) لحل أو تحجيم هذه المشكلة التي تواجهها في حياتك، وإذا لم تكن قد جربت شيئًا، فلا بأس. يمكنك البدء الآن بالشيء الذي سيقوم بحلها بالفعل. لا مشكلة. وإذا كنت قد جربت أشياء أخرى، فنحن نعتقد أنك قد وصلت إلى نهاية بحثك، وها هو السبب. مهما كانت ماهية مشكلتك، فتخيل للحظة أنك قد مُنحت شيئًا خارقا للطبيعة في

شكل حبة دواء أو شراب أو سر أو خريطة لكنز... بمعنى آخر: حل مضمون النجاح من خارج هذا العالم. يا إلهي! سيكون هذا شيئًا رائعًا بحق! خمن ماذا؟ لقد حصلت على هذا الشيء بالفعل!

يتمتع كل شخص بنظام مناعي عجيب يمكنه علاج أية مشكلة جسدية أو غير جسدية ربما يواجهها، فنحن نولد ببرنامج داخلي للعلاج الذاتي يتمتع بالقدرة على إصلاح أية مشكلة قبل أن تصبح كذلك، وإذا ظهرت مشكلة ما، فلا بأس أيضًا، فسوف يستطيع البرنامج إصلاحها على الفور.

مرت عليَّ فترة من الوقت لم يعمل فيها حاسبي الشخصي بشكل جيد، ولأنني لست خبيرًا بالأمور الحاسوبية، فلقد أصبت بالإحباط عندما باءت جميع محاولاتي معه بالفشل. وفي النهاية، اتصلت بصديق مقرب كان يتمتع بالنبوغ في مجال الحاسب الآلي، وبعد طرح بضعة أسئلة بسيطة، أخبرني صديقي بكل ثقة بأني بحاجة إلى إلغاء تجزئة القرص الصلب، ولم أكن قد سمعت عن مثل هذا الأمر من قبل، ولكنني شعرت بالدهشة عندما اكتشفت أنه أمر بسيط لا يتجاوز الضغط على اثنين من الأزرار. وبعد القيام به، أصبح حاسبي يعمل كأنه يكاد يكون جديدًا. ولقد شعرت بالذهول من وجود مثل هذه الوظيفة الرائعة داخل حاسبي وعدم معرفتي بها.

ومثلما هي الحال مع البرنامج الحاسوبي لـ "إلغاء التجزئة"، يستطيع نظامك المناعي علاج أية مشكلة ربما تواجهك بسرعة وفاعلية مدهشتين، ويمكنني (أنا بين) إخبارك بأن هناك سؤالا واحدا مهمًا، إذا ألقيته على أي طبيب أو ممارس للرعاية الصحية في العالم، وأجاب بصراحة، فستكون الإجابة هي "لا". إذن، ما السؤال؟ "هل هناك مرض أو ألم لا يستطيع الجهاز المناعي الذي يعمل بشكل مثالي علاجه؟" الإجابة: لا. وفي الحقيقة، يعتقد العديد من الخبراء (وأنا أتفق معهم) أن الشفاء الذي يحدث لأي شخص مع أية مشكلة صحية، إنما يحدث بفضل وجود النظام المناعي.

ربما تفكر: "كيف يمكنني تطبيق هذا مع المشكلات المرتبطة بالعلاقات، أو الأمور المالية أو العمل أو الأمور غير الجسدية الأخرى التي ربما تسبب

المشقـة في الحياة؟" كما سترى لاحقًا في هـذا الكتاب، خاصة في السر # ٣ (ولكـن لا تختلـس النظر)، وصلـت الاكتشافات الجديدة فـي العديد من أفضـل كلياتنـا الطبية المرموقة إلـى أن سبب الأوجـاع والأمراض هو نفس سبب المشـكلات الأخرى التي نواجهها في حياتنا. عـلاوة على ذلك، فإننا نعتقـد، وسوف نقدم لك الدليل على أننا اكتشفنا جزءًا من النظام العلاجي الخاص بالجسم، جزءًا لم يعرفه الناس من قبل، ونحن نعتقد أن هذه الآلية العلاجيـة الجديدة وكيفيـة تفعيلها ربما تمثلان الشـيء الذي يحقق تحسنًا ملحوظًا مع صراعات الحياة.

وإذا كنـت شخصًـا ذكيًا، فسـوف تفكر في هذا مليًا، ومـن المحتمل أن تنتهي إلـى هذا السؤال: "إذا كان هذا النظـام العلاجي يتمتع بالقدرة على علاج أي شيء، ويتواجد بداخلي بالفعل، فلماذا أواجه المشكلات في المقام الأول؟ لماذا لا يقوم هذا النظام بعلاجها أو منعها من الظهور؟".

إننا سعداء لطرح هذا السؤال؛ لأن هذا ما سيأخذنا إلى الشيء # ٢.

الشيء # ٢

هناك شيء واحد على كوكب الأرض يمكنه *تعطيل* الشيء # ١.

إذن، ما هذا الشيء؟ إنه الضغط؛ (لكن ربما لا تشير هذه الكلمة إلى ما تفكر فيه).

إذا كان النظام المناعي وأنظمة العلاج الموجودة في الجسم يستطيعان حـل أية مشكلة تواجهك، فـإن الشيء الذي يتسبب فـي تعطيل تلك الأنظمة يجب أن يكون هو السبب الوحيد لكل الأمراض والأوجاع؛ وهو كذلك بالفعل. فوفقـًا لبحث قام به الدكتور بروس ليبتون - وهـو عالم أحياء خلوية يحظى بالشهـرة والاحترام - في كليـة الطب في جامعة ستانفـورد، يعتبر الضغط سبـب ٩٥٪ على الأقل من الأوجـاع والأمراض، ويشير الدكتور ليبتون إلى أن نسبـة الـ ٥٪ المتبقية تعود إلى أسباب وراثيـة تثيرها، مثلما تظن، الضغوط في مرحلة ما لدى أسلاف ذلك الشخص، وتشير مراكز مكافحة الأمراض،

التابعة للحكومة الفيدرالية الأمريكية. أيضًا على موقعها الإلكتروني إلى أن ٩٠٪ من الأوجاع والأمراض ترتبط بالضغط، وتتفق معظم المصادر المعتمدة على هذا. بإمكانك تسمية ما شئت من المصادر: جامعة هارفارد، أو جامعة يال، أو جامعة فاندربلت، أو المجموعة البحثية مايو كلينيك، إلى جانب الكثير والكثير.

ومن الجدير بالذكر أن كلية الطب في جامعة هارفارد تقول: "تتسبب كثرة الضغوط لفترة طويلة فيما يعرف باسم "الضغط المزمن" الذي يرتبط بأمراض القلب والسكتة الدماغية، والذي ربما يؤثر في السرطان وأمراض الجهاز التنفسي المزمنة أيضًا، وتمثل الأمراض قمة الجبل الجليدي العائم. ويؤثر الضغط في الناحية الانفعالية أيضًا؛ حيث يتسبب في إفساد الفرحة، التي تفوز بها من الحياة أو الأحباب".[٥]

بمعنى آخر: ربما تنشأ المشكلة التي تواجهك، أيًّا كانت نوعيتها، بسبب الضغط. وحتى الآن، لسنا متأكدين مما ينبغي علينا القيام به حياله؛ لأن الشيء الذي ينجح مع إحدى المشكلات أو أحد الأشخاص قد لا يجدي نفعًا مع مشكلة أخرى أو شخص آخر. ولطالما كان هذا الاستنتاج واضحًا ومؤلمًا منذ عقود، وإذا كنا ننوي البحث عن طريقة لعلاج الأمراض والأوجاع في مهدها، فيجب علينا البحث عن طريقة لعلاج الضغط على نحو مستمر واستباقي.

وكما أفاد تقرير كلية الطب بجامعة هارفارد، فإن المرض هو أحد مظاهر التوتر بالفعل، وإذا رغبنا في التعامل مع المشكلات الأخرى أيضا - من قبيل المشكلات الناجمة عن العلاقات، وعن الأداء الذي يؤثر في النجاح - فعلينا أن نتعامل مع مصدرها. وكما سنقيم الدليل لك، فإن التوتر أيضا هو مصدر هذه الأنواع من المشكلات، كما يدل على ذلك حقيقة أن الناس عندما يتعافون من مصدر ما يسبب لهم التوتر، فإن علاقاتهم تتحسن، ويبلغ دخلهم أعلى المستويات، ويحلقون في عالم من الرضا.

---

٥ المصدر تقرير Stress Management: Approaches for Preventing and Reducing Stress، المطبوعات الصحية لكلية الطب في جامعة هافارد، كلية الطب بجامعة هافارد، http://www.health.harvard.edu/special_health_reports/stress Control.htm.

ومــن المهم أن نلاحظ أن هــذا النوع من التوتر الذي نتحدث عنه، الذي يسبب تلك الأمراض والعلل، لا يستمد أساسه من الظروف التي تتمنى تغييرها إذا استطعـت؛ ولكنه توتر من النوع العميق الذي يعيش بداخلك ويعتمد كلية علـى ما تعانيه من ظروف. وفـي الحقيقة، فإن تغيير ظروف حياتك الحالية مـن خلال إقصاء الأشيـاء التي تبدو أنها توترك ربما يكـون له أثر قليل في هـذا التوتر الذي يعمل على تعطيل جهاز المناعـة. وفي بحثنا، فإن ٩٠٪ من الذيـن يقولون إنهم لا يعانون توترا من أي نوع قبـل تعرضهم لاختبار التوتر يكونون بالفعل تحت تأثير توتر نفسي، طبقا لنتائج اختباراتهم. والعديد من دراسـات كليـات الطب الباحثة تفصح عما يزيد علـى هذا الرقم - فالشيء الـذي يجعل شخصا متوترا قد لا يكون سببا فـي توتر شخص آخر، فمرجع الأمر إلى ما لديك من "برمجة" داخلية.

السؤال الحقيقي الذي يجب أن تطرحه

هـذا يعني أن السـؤال الأول الذي ينبغـي أن تطرحه في كل وقـت تعاني فيه مـن مشكلة لا تستطيـع أن تتخطاها هو: "ما التوتر الذي يمنع جهاز المناعة لـديَّ من معالجته وكيف يمكنني إصلاحـه؟". إن المشكلة هي أن هذا النوع مـن التوتر ربما كان الوقـوف عليه أمرا مستحيلا، وربمـا لا يكون هناك أي خيط يدلك عليه، وحتـى إذا وجدته، فإنه يكون حرفيًّا حائط صد لإصلاحه (وسيكون هناك المزيد عن كل هذا لاحقا).

وعلـى صعيـد آخر، فربما لا تدرك مـدى ما تجلبه لك هـذه الأخبار من سـرور. ولماذا أقول هذا؟ لأن هذا ليس خطأك، فالمشكلة والحل لا يعتمدان علـى جهد من أحد، فالجميع يعانـي هذا النوع من التوتر سواء كانوا بنين أو بنات جيدين أم لا؛ ولذا فعليكم بالاسترخاء ومسامحة أنفسكم. وليس لزاما عليكم أن تكونوا مثاليين. فماذا لدينا؟ إنه...

الشيء #٣

هنـاك شيء واحد على كوكب الأرض يمكنه إعادة تشغيل الشيء الوحيد #١ مرة أخرى.

ماذا يكون؟ إنه الشفاء من المسائل القلبية!

هيا بنا نستعرض الأمر بسرعة على وجهه الحقيقي. إن أجهزة المناعة والشفاء لدى الإنسان - عندما تقوم بوظائفها بشكل صحيح - تكون مبرمجة على الشفاء - وهي قادرة على العلاج- وعلاج أي شيء بالفعل. ومع هذا، فهناك نوع معين من التوتر يكون شغله الشاغل هو إيقاف هذه الأجهزة عن العمل، أو على الأقل يحد من عملها حتى تتدهور صحتنا أو تتطور بعض المشكلات الصحية.

وهنا يأتي دور شفرة العلاج؛ حيث إنها هى التي تستطيع أن تعيد تشغيل أجهزة المناعة والعلاج مرة أخرى لأنها تشفي "مشكلات القلب الروحية"، فهذه الشفرة هى التي تغلف اكتشاف هذا الجهاز الذي كان في الجسم منذ خلقه الله؛ ولكن أنى لنا أن نعرف أن شفرة العلاج هذه يمكنها إعادة تشغيل هذه الأجهزة مرة أخرى؟ لأنه عندما نستخدم اختبار المعدل الطبي الذهبي الذي لا يتجاوب حتى بنسبة ١٪ مع تأثير الدواء الوهمي، فإن النتائج تكون غير مسبوقة في تاريخ الطب.

فما نتائج هذا الاختبار بالضبط؟ عندما يتم تنشيط جهاز شفرة العلاج في الجسم، فإن التوتر النفسي يختفي، سواء بشكل كلي أو بشكل كبير على الأقل، وباستعمال جزء قليل من المنطق، إذا تم إرغام الشيء الوحيد على كوكب الأرض الذي سيوقف تشغيل أجهزة المناعة والعلاج على الاختفاء، فإن أجهزة المناعة والعلاج لا محالة ستستأنف عملها مرة أخرى. وهذا بالضبط ما نجني ثماره من ملاحظة الناس في جميع أنحاء العالم منذ ربيع ٢٠٠١. وليس فقط التطور الكبير في آلية شفرة العلاج، ولكن الناس يخبروننا بأن النظرية التي وراء هذه الشفرة كان لها عظيم الأثر في حياتنا أيضا، ونحن نطلق على هذه النظرية "الأسرار السبعة".

إن أحد الجوانب المذهلة لكل هذا هو أنه لم "تعالج" شفرة العلاج أية مشكلات صحية من قبل. بل إن شفرة العلاج تتعامل مع "المسائل/ المشكلات القلبية" فقط التي كتب عنها أحد الحكماء منذ ما يزيد على

٣٠٠٠ سنـة، عندما قال في أحد أقواله المأثورة: "احفظ قلبك أولا وأخيرا؛ لأن كل مسائـل الحيـاة تصدر عنـه". ولاحظ أنه قـال إن *كل مسائل* الحياة تصـدر عن القلب، وهذا هو السبب في أن أعـدادًا كبيرة من الناس يفيدون بأنهـم تعافوا بالفعل من أية مشكلة صحية يمكنـك تخيلها بعد استخدامهم شفرة العلاج.

قبل أن نذهب بعيدا...

ربمـا ينتابـك الفضول عـن ماهية شفـرة العلاج وترغـب في الولـوج إليها مباشـرة، فهذا أمر جيـد - عليك فقط أن تولي وجهـك شطر الجزء الثاني وستحصل على تفاصيل شفرة العلاج وكيفية القيام بها؛ ولكن عند نقطة ما، سنرغـب في تعليمك الأسرار السبعـة التي يشتمل عليها الجزء الأول. فحتى تستخدم شفرة العلاج بشكل فعال، يجب أن تفهم كيف تتضاعف المشكلات وما يمكنك القيام به حيال شفاء نفسك حتى آخر حياتك من خلال التوصل إلى مصدر ما تعانيه من مشكلات.

إن الأسـرار السبعـة في الجزء الأول تمثل قفزة كبيـرة تماما مثل شفرة العـلاج نفسها؛ لأن هـذه النظرية لا تتعامـل مع الأعراض فقـط، كما يفعل تقريبـا كل أنظمـة مساعدة الذات. فكل نظام آخر يتعامـل مع واحد أو أكثر مـن خمسة منـاح: المشاعر؛ أو الأفـكار؛ أو المعتقدات الواعيـة؛ أو الأفعال والسلـوك؛ أو الناحية النفسية للجسم. ومن خلال بحثنا - كما سيظهر عبر الصفحات التالية - فإننا نعتقد أن هذه الأشياء الخمسة هي مجرد أعراض، أمـا نظرية شفرة العـلاج وتطبيقاتها فهي تعالج مصـدر المشكلات، وليس فقط الأعراض.

ومـن هنا، فإن الجزء الأول من هذا الكتـاب يمنح القارئ موجزا لتاريخ العناية الصحية والأسرار السبعة للحياة والصحة والازدهار، ونحن سنكشف ونشـرح النظرية والبحث اللذين لن يكشفا فقـط عن مصدر كل المشكلات الصحية، وإنمـا أيضا عن أية مشكلة أخرى. ونحن نعلم أن هذا مطلب بعيد المنال، ولكننا نرغب بالفعل في إثباته لك!

وبذلك يكون الجزء الثاني عن النتائج. فربما وجد بعض الناس أنه من الممتع أن يقرأوا كتابا يجعلهم يقفون على سبب ما يعانونه من فوضى في حياتهم، ولكن إذا كانت هذه هى الغاية، فإن معظم الناس سينتابهم الإحباط بسبب عدم قدرتهم على تغيير المشكلة؛ ولكن هذا الكتاب لن يتركك عالقا بين السماء والأرض بلا حيلة. فإن الجزء الثاني سيمنحك المعلومات التي تحتاج إليها لشفاء مصدر ما تعانيه من مشكلات وربما لشفاء ما يعوق ما لديك من آمال وأحلام. وعلاوة على ذلك، فإننا سنمنحك تدريبا مدته عشر ثوان للتعامل مع التوتر الحالي الذي يمكن أن يثور في أي يوم من الأيام؛ ولذا فإن الجزء الثاني سيمنحك الطريقة التي بها تشفي نفسك من كلٍّ من التوتر الذي تعيه جيدا، ومن التوتر الذي لا تعيه، والذي هو السبب الدقيق والكامن لكل ما تعانيه من مشكلات.

وربما تميل إلى أن تضع هذا الكتاب جانبا الآن. لماذا؟ لأنك في الماضي، سمعت ذات مرة العديد من الحكايات عن "الحبة السحرية"، والعديد من الوعود بالطفرات، وتغيير الحياة، والمعجزات، والكثير والكثير. ومع هذا، فإننا يجب أن نخبرك بأن ما يشتمل عليه هذا الكتاب من الحقيقة، والاكتشافات، والرؤى المفيدة. والحكايات كانت هي الوعاء الذهبي الذي يكون في نهاية قوس قزح لما قمت به من بحث في حياتي لاكتشاف الطريقة الوحيدة للشفاء والتي كانت حقيقة، ويمكن نقلها، والتي كانت مصدر شفاء "بين" من مرض لو جيريج، ونحن لا نستطيع ألا ننشر هذه المعلومات!

ونحن لا نطلب منك أن تقبل هذا في الحال على أنه حقيقي؛ ولكن نطلب منك فقط أن تستمر وتقرأ بقية هذا الكتاب قبل أن تقرر. وهذا هو التحدي الذي نطلبه منك. فربما "تفقد" ساعات من حياتك... ولكنك ستربح عقودا محتملة من السعادة.

والآن وقد عرفت الأشياء الثلاثة الوحيدة وأصبح لديك بعض الخلفية عن التعامل معها، فإننا سندخل إلى صلب الموضوع. وحتى تحصل على ما ترغب فيه، فإنك بحاجة إلى فهم ما أطلق عليه "الأسرار السبعة للحياة، والصحة، والازدهار". وبفهم هذه المسائل السبع المهمة، ستعرف كيف

تتضاعـف مشكلاتـك، ومن أيـن تأتي، وممَ تتكـون، ولمـاذا تستعصي على الشفـاء، وأخيـرا الآلية البسيطة التـي بها تستطيع أن تبـدأ تفكيك المركب الذي لا ترغب في وجوده في حياتك.

ومع هذا، فقبـل أن نستطرد، فإننا نود أن نوجه عنايتك إلى تحذير مهم للغاية.

إن المعلومـات التي يشتمل عليهـا هذا الكتاب لها قوة كبيرة على إحداث الشفـاء في حياتك، فالآلية التي نسميها شفرة العلاج تستطيع إيقاف التوتر وتشغيل أجهزة المناعة والعلاج على النحو المقدر لنا، وسوف تلمس تغييرات مذهلة في حياتك نتيجة لذلك.

وبالرغـم مـن هـذا، فهنـاك غرضـ مـن وراء الألـم - وهـو الغرض الروحـي - وإذا ساعدتك شفرة العـلاج على التغلب على هذا الألم - وليس على المصدر النهائي له - فإننا نكون بذلك قد أسأنا إليك.

فكما ترى، فأقصى مستوى من الشفاء يحتاج إليه كل شخص على الأرض ليس هو على المستوى البدني، أو النفسي، ولكن على المستوى الروحي، وهذا يتضمن الشفاء من أي خلل في العلاقة الروحية بينك وبين خالقك.

فقـد أخبرنا النـاس مرارا وتكرارا بأن شفرة العـلاج هذه قد ساعدتهم علـى الشفاء من المسائل التـي تمنعهم من الإيمان بالأمـور الروحية. وقال أحدهم: "إن الأمر قد بدا كأن ما لديَّ من قضايا مشوشة تم محوها لدرجة أننـي فـي نهاية المطاف استطعـت أن أسمع الرسائـل الروحية الصحيحة، وليست التصورات المشوهة التي كانت موجودة في داخل قلبي".

ليس مـن وظيفة هـذا الكتـاب أن يخبرك كيف تكـون مرتبطًـا بالأمور الروحيـة.[٦] ولكننـا نأمل وندعو لك حتـى تعرف آلية عمـل الجسم البشري، والطاقـة، وكل الأشياء التي تعمـل على تشغيل شفرة العلاج على النحو الذي

---

٦ نحـن أنفسنـا ملتزمون روحانيًا. وعندمـا اكتشفت (أنا أليكس) نظام شفـرة العلاج، كان ذلك في الحقيقـة عبارة عن إجـراء لأتأكد من أنها شيء أستطيع أن أستخدمه بمـا يتوافق مع معتقداتي، كما ذكرت في التمهيد. ولمزيد من المعلومات عن فلسفتنا ومعتقداتنا، انظر "كلمة عنا وعن فلسفتنا".

تعمل به، وهذا هو أهم شفاء يمكن أن يحدث، وبينما يمكن لشفرة العلاج أن تقوم بدورها في هذه العملية -- على أنها أداة - فإنها لا تستطيع القيام بهذه الوظيفـة، فشفرة العـلاج هى أداة رائعة للغاية؛ ولكـن أقصى ما تحتاج إلى التقرب منه هو تلك القوة الروحية التي تسيطر على هذه الأداة.

الجزء الأول

الأسرار السبعة للحياة والصحة والازدهار

الفصل الأول

السر# ١:
هناك مصدر وحيد
للأمراض والعلل

حتى ترى الباب الذي نستعد للولوج منه، هيا بنا نلقِ نظرة على الطريق الذي أتى بنا إلى هنا، ودعنا نخبرك مقدما بأن الباب الذي نراه أمامنا تم التنبؤ به من خلال أعظم العقول العلمية في عصرنا منذ عقود، ومنذ قرون في بعض الحالات. ولذا فإن الباب الذي نحن على وشك ولوجه هو الباب الذهبي الذي بحث عنه العلم طويلا، والذي سيغير - على الصعيد الآخر - من عالم الصحة إلى الأبد، وإذا قلنا إن هذا هو نقلة مثالية، فهذا تصريح بغير الحقيقة.

وكما ذكرتُ (أنا بين) سابقا، أنني قد شُفيت من مرض لو جيريج بعد استعمالي شفرات العلاج لأقل من ثلاثة شهور، وكنت مندهشا للغاية من هذا البرنامج الذي بدأت أحاضر عنه وعن كيفية عمله في جميع أنحاء البلاد. وهذا أيضا أدى إلى أن أكون الطبيب الوحيد الذي ظهر في الفيلم الشهير *السر*، وكان من بين ما حاضرت عنه هو العصور الخمسة للاستشفاء؛ لأنها تمدنا بخلفية عن المكان الذي وصلنا إليه في هذه المرحلة وربما تشرح لنا أيضًا لماذا لم يتم اكتشاف شفرات العلاج من قبل.

العصور الخمسة للاستشفاء

هناك خمسة عصور أساسية هي التي سنتناولها هنا. كان العصر الأول هو عصر الرجاء والأمل. فقبل أن تعرف البشرية أو تفهم التغذية أو أي نوع من الأدوية، كان كل ما يستطيعونه هو الرجاء. وقد تبدو هذه نقطة غريبة لنبدأ منها تاريخ الدواء، ولكن دعنا نفكر في الإنسان منذ بدايته. فعندما تعرض البشر للمرض، كان جل ما يستطيعونه هو اللجوء للرجاء لطلب الشفاء، فسجل التاريخ حافل بالممارسات والطقوس طلبًا للشفاء، ففي الأساطير اليونانية، كانوا يعتقدون في أبوللو أنه المصدر الأساسي للشفاء، وأنه نقل ما لديه من قوى إلى ابنه أسكليبوس. وفي بيرو الشمالية، ما زالت طقوس الشفاء تُؤدى من قبل نساء يُسمين كيرانديروس، وهؤلاء النسوة يستخدمن عبارات، وأشياء أخرى كالماء، ويستدعين القوى الروحية لتساعدهن على اكتشاف سبب المرض والتعافي منه.

واليوم، ما زال هناك العديد من الثقافات والمعتقدات والأفراد يؤمنون بأنه لا يوجد إلا مصدر وحيد للشفاء ولا يطلبون الشفاء إلا منه، وكان بعض الناس يؤمنون على مر التاريخ أن قوة الرجاء تكمن في الرجاء ذاته، بينما كان آخرون يؤمنون بأن مصدر القوة هو تدخل قوة عظيمة خارقة للعادة، وحاليا، فإن العديد من الدراسات تشير إلى ما للرجاء من فاعلية في عصر الشفاء. فقد كتب الطبيب لاري دوسي كتبا متعددة عن فاعلية الرجاء والأمل في الشفاء (*Healing Words: The Power of Prayer in the Practice of Medicine* و *Miracles of Mind: Exploring Nonlocal Consciousness and Spiritual Healing* و *Reinventing Medicine: Beyond the Mind-Body to a New Era of Healing*). كما أجريت دراسات يطلق عليها اسم The Mantra Study Project في جامعة ديوك (هوريجان، ١٩٩٩) كشفت عن أن مرضى الذبحة الصدرية ينتفعون كثيرا من الرجاء، ويلجأ الناس على مر العصور للرجاء والأمل لأنهم يؤمنون بوجود قوة عليا، وهناك نظرية أخرى تقول إن الشفاء يكون نتيجة الإيمان بالشفاء نفسه، وقد برهن العلم على أن الإيمان نفسه هو عامل قوي جدًا

في الشفاء، وهذا على العكس من الطب الذي ينكر هذا، بل ويستخف به، مسميا إياه "تأثير الدواء الوهمي". ومع هذا، فإن التأثير حقيقي تمامًا ولا يمكن تجاهله.

وعلى المستوى البدني، فإننا لا نحتاج إلى جهد كثير لنعرف أن أوراقًا، وأغصانًا، وجذورًا، ولحاء معينة يكون لها قيمة كبيرة في الشفاء؛ ولذا فإننا بدأنا تاريخا سحيقا من استخدام الأعشاب؛ ولكن هذا تم التقليل من شأنه في الحضارة الغربية خلال القرن العشرين، ومع هذا، فإنه يعود بكل قوة. فأنت بالكاد تمشي في أحد الشوارع دون أن تجد محلا لبيع الأعشاب أو المغذيات الطبيعية. وفي رحلاتنا لإلقاء المحاضرات حول العالم مؤخرًا، نسمع الناس يتحدثون عن الفيتامينات، والمعادن، والبدائل العشبية في كل مكان نذهب إليه. وهذه العودة لها مزيد اعتبار لأنها ليست عودة ساكني الغابات غير المتعلمين، ولكنها عودة العقول الفكرية الدقيقة للغاية التي توصلت إلى نفس النتائج المتعلقة بالأعشاب والمكملات الغذائية التي عرفها آخرون لقرون عدة. فالصين تستخدم الأعشاب من قديم الأزل - أي منذ عصر تدوين التاريخ.

ويزداد تركيز الحضارة الغربية على الطب الصيني من خلال محاولة التركيز على أجزاء معينة من الأطعمة النباتية، الأمر الذي نتج عنه ظهور صناعة ضخمة من الفيتامينات والمواد الغذائية، وأرفف الكتب مليئة بنتائج المعجزات الحالية من النباتات، كما أن محلات العطارة والمنتجات الغذائية تشتمل على مئات المنتوجات التي تعود بالنفع الكبير لكل الأمراض تقريبا التي يعاني منها الناس.

ومع هذا، فإن هذا كله على وشك التوقف التام، فهناك قانون تم تمريره يسمى "كوديكس CODEX" - ويتم الترويج له من قبل منظمة الصحة العالمية - سيعمل على تحديد تركيزات الفيتامينات، والمعادن، والأحماض الأمينية والدهون الضرورية لمعدلات لا تصل إلى آثار الشفاء التي شهدناها منذ عقود، وأي شيء فوق هذه المعدلات لن يتم وصفه إلا من قبل طبيب مختص وسيتم شراؤه بأسعار مرتفعة للغاية. ربما تعتقد أنني أتحدث عن

أحداث ستقع في المستقبل، ولكن الحقيقة هي أن أية حكومة تصدق على اتفاقية منظمة الصحة العالمية هي بالفعل تحت طائلة هذا القانون. وحتى الدول ذات الدساتير الجامدة مثل الولايات المتحدة، تجد نفسها تحت طائلة هذا القانون، لأن قوانين الاتفاقيات مقدمة على القوانين الدستورية، وقد تمت الموافقة على هذا القانون في روما في عام ٢٠٠٥، وتم التأكيد على المعايير المفروضة على صناعة الأدوية في الوثيقة الإرشادية لكوديكس تحت عنوان "الدليل الإرشادي للفيتامينات والمعادن"، كما أنه أصبح قانونا ساريا في ألمانيا؛ حيث تستطيع حاليا أن تحصل على الفيتامينات بكميات كبيرة فقط بناء على وصفة الطبيب، وأنا أتوقع أن العديد من الحكومات سوف تتحرك ببطء نحو تنظيم هذه الصناعة حتى لا يكون هناك احتجاج من الجماهير، وأعتقد أنهم سيجربون أسلوبًا "تدريجيًّا". وهذا أمر مقلق عندما يتم التفكير فيه في ضوء الخطر الكبير لصناعة العقاقير - وخاصة في هذا الظرف، أي الإفراط في مكافحة العقاقير المخدرة - التي سيكون من السهل الحصول عليها أكثر من الفيتامينات مع تنفيذ قانون كوديكس.

وربما يتساءل الفرد عن سبب تمرير الحكومات لقانون مثل هذا - قانون يجعل من الفيتامينات، والمعادن، والعناصر الغذائية شيئا غير قانوني ولكن يحرر الكثير من القيود عن الأدوية السامة. إن صناعة الأدوية لا تربح عندما يتعافى الإنسان؛ وإنما يربحون فقط عندما يعالج الشخص ما يعانيه من أعراض شهرا إثر شهر وعاما إثر عام.

وهذا يقودنا إلى العصر التالي للدواء، أي عصر المواد الكيميائية/ العقاقير. لماذا أسميه بالمواد الكيميائية؟ ببساطة جدًّا، لأنها كذلك بالفعل، فالطريقة التي يتم بها تطوير معظم الأدوية هي التوصل إلى أحد الأعشاب المفيدة، ثم يقومون بعد ذلك بتحليله والعثور على مكوناته "الفعالة". وهو على هذه الحالة لا يمكن أن يحصل على براءة الاختراع، وتذكر أنه لن يكون هناك ربح إلا في حالة التفرد والابتكار؛ ولذا فإن الخطوة التالية في عملية تصنيع الدواء هي ما نضطر فيها إلى تغيير المادة "الفعالة"، ومن ثم فإنه لا يكون طبيعيًّا.

وعندئذ يكون ما لدينا هو مادة كيميائية. ربما تعتقد أن هذا ليس ضارًا، ولكن عليك أن تفهم أن أجهزة الجسم العضوية تم تصميمها على أن تتعامل مع المواد العضوية فقط، ومن هنا فإن ما لدينا هو مادة مخدرة. عقار ليس في مقدور الجسم أن يقوم بتحليله. وهذا يسمى مادة مسممة، وما لدينا الآن هو صناعة كاملة تقوم على تصنيع المواد السامة في حين أننا قادرون على استخدام المواد العضوية الطبيعية التي تعمل بفاعلية أكبر مع فسيولوجية الجسم ومع كل العناصر الطبيعية التي هي جزء من المادة العضوية الأصلية أو النبات. على سبيل المثال: أحد أكثر الأدوية مبيعًا على مدار التاريخ دواء يسمى فاليوم Valium، وهو لا يتصل بجذر نبات الناردين Valerian، وهذا الجذر هو أحد أفضل المهدئات ومضادات القلق الطبيعية، ولم نعرف أن أحدا أدمن جذر الناردين على مدار التاريخ. ومع هذا، لا تستطيع أية شركة أن تحصل على براءة اختراع بخصوصه، فهو يظهر بشكل طبيعي في الطبيعة. أما ميلاد الفاليوم الكيميائي - حتى يحصل على براءة الاختراع ويتم التسويق بمزيد من الفاعلية لنسخة طبيعية من جذر الناردين - فقد تسبب في وجود حاجة إلى عيادات معالجة الإدمان من الفاليوم في جميع أنحاء العالم.

وحتى نستمر في رحلتنا، فالخطوة التالية هي أن نلقي نظرة على الجراحة. فالإنسان قد مارس الجراحة منذ قرون، ومع هذا، فقد بقيت شيئًا فظًا حتى تم اكتشاف التخدير. أما قبل هذا، فإن الأطباء كانوا يقومون بما يستطيع الناس تحمله من الألم أو بناء على عدد الأشخاص الذين يستطيعون الإمساك بالمريض. وكان يتم استعمال المسكرات أحيانا كمخدر عام. وكان هدف وقيمة الجراحة يكمنان في إزالة شيء يهدد حياة المريض. على سبيل المثال: إذا كان هناك شخص يعاني غرغرينا في القدم، فإن الجراح كان يأمر بربط المريض جيدا ويتناول منشارا حادًّا ويقوم بقطع الساق. وكانت النار تستعمل أحيانا للكي، وغني عن القول إننا اجتزنا طريقًا طويلًا في أساليبنا في الجراحة. ومع هذا، فحاليا لا تستخدم الجراحة في الحالات التي تهدد الحياة فقط، بل إن البعض يقول إنه تم استخدامها بصورة طائشة

في جراحات التجميل، التي تعد تجارة رائجة في الوقت الحالي، فبينما تشير الإحصائيات إلى أن عددا كبيرا من العمليات الجراحية تتم دون ضرورة، فإن طب الصدمة من الجراحة يمثل منحة للبشرية وهو المسئول عن إنقاذ ما لا يحصى من الأرواح.

الحدود النهائية

والآن، إليك ما أنت في انتظاره: الباب الذهبي، فما توقعته أفضل العقول في عصرنا الحالي - والتي بدأ مع ألبرت أينشتاين - تم اكتشافه، واعتماده، وأصبح في متناول عامة الناس، وقد تحدث العديد من العلماء العظام عن هذا الموضوع، ولكننا سنؤجله إلى السر الثاني لاحقًا في هذا الكتاب. وسأبدأ باقتباس من أحد هذه العقول الرائعة:

"إن الطب في المستقبل سيعتمد على التحكم في طاقة الجسم".

ــــ البروفيسور ويليام تيلر، جامعة ستانفورد

وهذا صحيح تمامًا، فالطاقة هي الحد النهائي. إنها الشكل الأخير للشفاء، وقد قام الطب بدوره في ذلك لسنوات - وقد انجر إليه رغما عنه - ولكنه وصل عن طريق المثابرة. فلم نكن نعرف من قبل أن لضوء الشمس أثرًا شافيًا. وقد ساعدتنا "مدام كوري" على الولوج إلى هذا العصر باكتشافها للراديوم وأشعة إكس، واكتشفت أيضا ما للطاقة من قوة تدميرية، وسوف تعرف المزيد عن ماهية "الطاقة"، ومدى قدرتها على التدمير أو الشفاء، في الفصول التالية. وسوف تفهم أيضًا سبب كونها مستقبل الصحة والعلاج.

ما وراء مجمَع الأعراض

تعتمد الطريقة التي يتم بها تشخيص جميع المشكلات الصحية تقريبا ومعالجتها على ما يسمى بـ "مجمَع الأعراض"، ومعقد الأعراض هذا لا يستخدم فقط في الطب التقليدي، ولكن أيضا في الرعاية الصحية البديلة، ويتم استخدامه لمئات السنين.

والطريقة التي يعمل بها مجمّع الأعراض هي كثيرا كما يبدو من الاسم؛ حيث يقوم الطبيب أو ممارس الرعاية الصحية، أو من يقوم بحل المشاكل، أو المستشار، أو من يقدم المساعدة بأخذ الملاحظات عن جميع الأعراض التي يعاني منها الشخص، وبمجرد أن يحدد الأعراض، فإنه يرجع إلى كتاب أو مخطط أو خبرته لتحديد المشكلة تقريبا التي تعتمد على مجموعة هذه الأعراض الخاصة. وعندما يتوصل إلى المشكلة الأرجح - وهذا يسمى التشخيص - فإنه ينتقل إلى العلاج، متسائلًا: "ما أفضل طريقة لعلاج هذه المشكلة طبقا لمعايير الممارسة؟"، ويتم تحديد الطريقة غالبًا بناء على منهجية الممارس، فالأطباء التقليديون يستخدمون الجراحة، والأدوية - وأشياء من هذا القبيل. وممارسو الرعاية الصحية البديلة يستخدمون الأعشاب والمعادن والفيتامينات، ولكن هذا ليس لعلاج "المرض" ولكن لتعزيز الصحة المثلى، والمستشارون والمعالجون يعلمون ويحثون على التفكير في المشكلة بشكل مختلف ويستخدمون الأساليب السلوكية، أو يقومون ببساطة بالاستماع باهتمام وود للمريض.

إذن يشتمل مجمّع الأعراض على ثلاث مراحل:

١. التعريف بالأعراض.

٢. التشخيص اعتمادا على التعريف بالأعراض من خلال التجربة أو الدراسة أو الرجوع للكتب.

٣. التدخل الفعلي أو العلاج النفسي أو علاج المشكلة بناء على التشخيص.

وهناك بالفعل آلاف الاحتمالات لكل من هذه المراحل الثلاث، فعندما تتحدث عن المسائل الصحية، تكون لديك الصحة البدنية والصحة النفسية، وتشتمل المشكلات الأخرى على مشكلات العلاقات، والمشكلات المهنية، ومسائل الأداء الأفضل (كما في ألعاب القوى، والإنجاز، والتحدث، والمبيعات). وتنطوي هذه المشكلات على احتمالات مختلفة بناء على ماهية المسائل التي تتعامل معها وبناء على منهج الممارس أو الطبيب، وبعبارة

أخـرى، فإن هذه العملية يمكـن أن تصبح معقدة للغاية وحتى مثيرة للجدل، وذلـك لعـدم توافق عدد مـن الخبـراء بخصوص التشخيص، حتـى إنهم يختلفون حول طريقة التدخل والعلاج والدواء اللازم.

وإذا كنـت ترغـب فـي أن تأخذ فكرة علـى مدى ما يمكـن أن تكون عليه المسألـة من الإحبـاط، فاذهب إلـى الإنترنت واكتب أيـة مشكلة طبية على محـرك البحث، ولا يهم ما هي هذه المشكلة - فضع أي مرض أو أية مشكلة نفسية أو أي نوع من الصداع، مهما كان ما تريد. وسوف تعثر على الأرجح على كثير من المعلومات الشائقة، ولكن ستعثر أيضا على كمّ كبير من الاختلاف، ليس فقط فيما يتعلق بأسباب المشكلة، بل بخصوص ما يجب فعله حيالها. وساعتهـا قد تشعـر قليلًا بخيبة الأمل، مدركا إلـى أي مدى يختلف الخبراء والمختصـون. ولذا، إذا كان المختصون يختلفـون، فكيف بالله عليك يكون حال غير المختصيـن - أي الشخص صاحب المشكلة - كيف ينتقي ويحدد أفضـل طريقة من بين هذه الاختلافات كلها دون أن يضيع الكثير من الوقت والمال؛ أو على أسوأ الأحوال، فإنه ربما يفقد حياته بسبب تجربته لأحد هذه الحلول التي لم تناسبه؟

واسمـح لي أن أسهب في الحديث عن تكلفة الوقت والمال. لنقل إنك قمت بالفعـل بهذا البحـث على الإنترنـت وإنك وجـدت عشرة اقتراحـات مختلفة لكيفيـة التعامـل مع ما تعانيه مـن مشكلة صحية، ولنفترض أنك جربت ستة منها قبل وقوفك على الطريقة التي ناسبتك كثيرا. ففي هذه الحالة ربما تكون قد ضيعت كثيرا من الوقت والمال على الخمسة الأولى التي لم تجد منها نفعًا.

ألـن يكون رائعا لو كان هناك سبـب واحد فقط لكل المشكلات؟ فلو كان هنـاك سبب واحـد لكل المشكلات، لتمكنت ببساطة مـن أن تتعامل مع هذا الشـيء الوحيد الذي هو المصـدر حتى تتمكن من حل أيـة مشكلة تواجهك مهمـا كانـت، ولكان لهـذا أيضًا العديد مـن المزايا، فلن تضيـع مزيدا من الوقـت والمال؛ لأنك ستعمـل على التخلص من شيء واحـد فقط! فإذا كان هنـاك مصدر واحد لكل المشكلات، فلابد أنه سيكون هو مصدر مشكلاتك أيضـا، ولذا ستشعر بالثقـة إذا تعافيت من هذا المصـدر الوحيد، وبالتالي

ستتحسن في جميع الاتجاهات، بل ويمكنك أن تذهب أبعد من ذلك، فتقول: "إذا كنت أعمل على التعافي من مصدر واحد، إذن فأنا أعرف أنني أقوم بأفضل شيء للمشكلة التي أعانيها".

وعندئذ ربما تمكنت أيضًا من أن تحظى براحة البال لأنك تعرف أنك تفعل الشيء الأفضل - وهو العمل على المصدر الوحيد، وربما حظيت براحة البال لأنك تعرف أنك توفر الكثير من المال، وربما حظيت بالسكينة وراحة البال لأنك عندئذ ستوفر الكثير من الوقت والطاقة الثمينة لأنك تستطيع التوجه مباشرة للتعامل مع هذا المصدر الوحيد.

وربما يكون السبب الأخير هو أكبر الأسباب جميعا، وهذا يعني أنه إذا كان هناك سبب واحد لكل المشكلات، وإذا كانت لديك عشر مشكلات، فإنك يمكن أن تتعافى منها جميعا دفعة واحدة؛ لأنها جميعا ترجع إلى مصدر واحد، وإذا شُفيت من هذا المصدر الوحيد، فأنت بالفعل تعالج عشرًا من أسوأ المشكلات التي تمنعك من عيش الحياة التي ترغب فيها، وأن يكون لديك ما ترغب من العلاقات، وأن تحظى براحة البال، والرخاء، والنجاح الذي ترغب فيه، وعندئذ ستتمكن من التعامل معها جميعا في الوقت نفسه بدلا من التعامل معها بالطريقة القديمة التي كانت تتعامل مع كل مشكلة على حدة، واتباع مجمَع الأعراض واتباع التدخل المنفرد لكل مشكلة على انفراد.

إذن سيكون هناك مزايا متعددة لوجود مصدر واحد لجميع المشكلات الصحية.

حسنًا، فلتستعدوا للاحتفال؛ لأن الشيء الوحيد الذي يتفق عليه معظم الناس في مجال الصحة هو أن هناك مصدرًا واحدًا لجميع المشكلات الصحية تقريبًا، وهذا هو سرنا الأول!

السر# رقم ١: المصدر الوحيد للعلل والأمراض

لنعد مرة أخرى إلى مثال البحث على الإنترنت في إحدى المشكلات الصحية. هل تتذكر شعورنا بالإحباط بسبب اختلاف الخبراء حول علاج

المشكلة؟ حسنًا، فالشيء الوحيد الذي يتفق عليه الجميع تقريبا هو أن جميع المشكلات الصحية تنجم عن مشكلة واحدة - ألا وهي التوتر! وفي الحقيقة، فعلى مدار الـ ١٠ - ١٥ سنة الماضية نال هذا الأمر القبول على نحو عالمي حتى إن الحكومة الفيدرالية للولايات المتحدة الأمريكية أفصحت عن هذا في اتفاقية علنية.

وكما ذكرنا في السابق، فإن مراكز مكافحة الأمراض في أتلانتا تقول إن ٩٠٪ من كل المشكلات الصحية لها صلة بالتوتر، ومن ناحية أخرى، يختلف د. بروس ليبتون مع هذه النسبة، بناء على بحث قامت به كلية الطب في جامعة ستانفورد عام ١٩٩٨؛ حيث يعتقد د. بروس أن ما يزيد على ٩٥٪ من الأمراض والعلل يرتبط بالتوتر.

وتقوم وسائل الإعلام الكبيرة بتغطية الموضوع على نحو منتظم، فقد أفادت صحيفة *نيويورك تايمز* في الدليل الصحي على الإنترنت أن "التوتر يمكن أن ينجم عن أي موقف أو فكرة تجعلك تشعر بالإحباط أو الغضب أو القلق، والشيء الذي يجعل شخصًا ما متوترا ليس بالضرورة أن يجعل شخصا آخر كذلك".

وبالعودة لديسمبر من عام ٢٠٠٤، نجد أن صحيفة *نيويورك تايمز* قد خصصت الغلاف والموضوع الرئيسي لعددها في هذا الشهر عن "العلم الجديد للعقل والجسم"، وغطت المقالات موضوعات: "التسامح والصحة"، و"التوتر والخصوبة"، "إشارات لمرض القلب"، وغيرها الكثير. وسوف نعود لاحقا إلى فكرة "التسامح والصحة".

وقامت مجلة إخبارية شهيرة أخرى - *التايم* - بتسمية ارتفاع ضغط الدم بـ "الشبح القاتل" الذي كان يخرج عن نطاق السيطرة، وتم تحديد التوتر كسبب لارتفاع ضغط الدم مرارا وتكرارا.

إن لدي صفحات كثيرة من الأبحاث التي تشير إلى أن التوتر هو مصدر الأمراض، وذكرت إحدى المقالات في صحيفة *يو إس إيه توداي* في ٣٠ مايو ٢٠٠٤ تحت عنوان "تحكم في التوتر، تتحكم في الأمراض" مصادر

من جامعات هارفارد، وجامعة ولاية أريزونا، وجامعة شمال كاليفورنيا، والمعهد القومي للقلب والرئة والدم، وجامعة ميتشيجان للتكنولوجيا، والجمعية الطبية الأمريكية، وجامعة تولين، ومركز جامعة إنديانا للسرطان، ووزارة الصحة والخدمات الإنسانية، وهناك دراسات أخرى من مركز مايو كلينيك، وجامعة فاندربيلت، ومركز جامعة يال للتوتر، وكلية الطب بجامعة هارفارد، ومركز مكافحة الأمراض، ومركز أندرسون للسرطان، والأكاديمية القومية للعلوم، وجامعة بوسطن - والقائمة تطول، ويضاف إليها أسبوعيا أبحاث جديدة.

إذن ماذا يعني كل هذا؟ إنه يعني أن السؤال الأول الذي ينبغي أن نطرحه على أنفسنا بناء على أحدث الأبحاث في هذا هو "ما التوتر الذي يسبب كل هذا، وكيف أعالجه؟".

وقبل أن نتمكن من الإجابة عن هذا السؤال، فإننا نحتاج إلى أن نجيب عن سؤال آخر، وهو: "ما مكان التوتر بالضبط في الجسم؟".

الناحية النفسية للتوتر

ما التوتر بالضبط؟ هل هو تلقي فاتورة عبر البريد؟ أم الدخول في مشاجرة مع أحد الجيران؟ أم عدم حدوث الأشياء كما كنا نخطط لها في العمل؟ أم القلق حيال صحتنا؟ اذكر أي شيء تريد، وبالطبع سيكون مثيرًا للتوتر. إلا أن هناك فارقًا مهمًّا بين المسائل الظرفية التي عادة ما نراها توترًا وبين التوتر النفسي الذي يسبب العلل والأمراض.

وببساطة، فإن التوتر النفسي يحدث عندما يفقد جهازنا العصبي اتزانه، ويمكن وصف الجهاز العصبي المركزي من خلال تشبيهه بالسيارة، فإنك إذا استمررت في الضغط على دواسة البنزين، فستنتهي بك الحال إلى الاصطدام بشيء ما. وبالمثل، فإنك إذا فعلت نفس الشيء مع المكابح، فستنتهي بك الحال إلى كسر شيء ما. فالسيارة مصممة لتعمل بشكل صحيح من خلال التنسيق بين البنزين والمكابح على نحو متزن. والشيء

نفســه يمكن أن يقال عن الجهاز العصبي المركزي، فهذا الجهاز يتكون من جزأيـن، تماما مثـل البنزين والمكابح في السيـارة، فالبنزين يشبه الجهاز العصبـي السيمبثـاوي (الـذي يقوم بدفـع أو تسريع الأشيـاء)، بينما يعمل الجهاز العصبي الباراسيمبثـاوي مثل المكابح (يهدئ من سرعة الأشياء). ويطلـق علـى أحدث اختبـار سائـد لقياس التوتـر النفسي فـي عالم الطب اسـم "معـدل تغير ضربـات القلب"، وهو يعبـر عن قياس مـدى اتزان هذا الجهاز أو عدم اتزانه، وسوف نتحدث عن هذا الاختبار بمزيد من التفصيل لاحقا.

والجزء الأكبـر من الجهاز العصبي يدعى الجهـاز العصبي اللاإرادي، و"اللاإرادي" يعني أنه "يعمل تلقائيًا" لأننا لا نضطر إلى التفكير بخصوصه. فهـو يتصرف بتلقائية، وفي الحقيقة، فـإن ٩٩,٩٩٪ مما يحدث في الجسم فـي أية لحظة يكون تحت سيطرة الجهاز العصبي اللاإرادي، وهناك نظرية تـرى أن لدينا تقريبا خمســة تريليونات معلومة تدخل إلى المخ في كل ثانية، ونحن نعي منها فقط حوالي عشرة آلاف فقط.

على سبيل المثال، إنك لا تفكر في الطعام الذي تأكله على الغداء وهو في أمعائـك الدقيقة، ولا تضطر إلى التفكير في تحريكـه إلى الجزء التالي من الأمعاء. ولا تضطر إلى التفكير في إضافة إنزيم الأميلاز لامتصاص النشا، أو في إضافة الليباز لامتصاص الدهون، كما أنك لا تضطر للتفكير في زيادة الأنسوليـن للتعامل مع السكـر الزائد. ولا تفكر في كليتيـك وهما تتخلصان مـن الصوديوم الزائد لأنـك أضفت زيادة من الملح إلـى طعامك. ولا تفكر فـي كبدك وهو يتخلص من السموم والمبيدات الموجودة على الخضراوات، ولا فـي جهاز المناعـة وهو يحـارب البكتيريا الوافدة مع الطعـام. بإمكاننا الاستطـراد فـي ذكر المزيد، ولكن الفكـرة وصلت إليـك. فتقريبًا كل شيء يحـدث في جسمـك - بما في ذلك نمـو شعرك - يحدث بشـكل تلقائي، ولا تضطر إلى التفكير حياله. أليس هذا شيئا رائعا؟ فلن يكون لديك وقت كاف إذا ما فكرت بوعي في كل هذه الأشياء عند حدوثها!

مرجع الأمر كله إلى التوازن

يتكون الجهاز العصبي اللاإرادي من جزأين - ولمرة أخرى، فمرجع الأمر كله إلى التوازن، فيوجد الجهاز العصبي الباراسيميثاوي، المسئول عن النمو والتعافي والإصلاح، وهو يشتمل على معظم الأشياء اللاإرادية التي تحدثنا عنها للتو.

والجزء الثاني هو الجهاز العصبي السيمبثاوي، وهو مصمم ليتم استخدامه بشكل قليل في العادة، إلا أنه يلعب دورا كبيرا حيال الصحة والمرض، فهذا الجهاز هو ما نسميه جهاز "الكر أو الفر". إنه جهاز إنذار الحرائق، وهو يهدف إلى إنقاذ حياتنا في أية لحظة، وهو يشبه إلى حد كبير عندما تكون في سيارةٍ على الطريق السريع. فأنت تستخدم البنزين معظم الوقت، ولكن المكابح ربما تنقذ حياتك في كل مرة تقود فيها السيارة.

وعندما نكون في حالة الكر أو الفر، فإنه يحدث العديد من الأشياء. فتدفق الدم يتغير تمامًا، فلا يستمر في التوجه إلى المعدة لهضم الطعام، ولا يتجه إلى الفصوص الأمامية للمخ من أجل التفكير الإبداعي، ولا يتجه إلى الكليتين أو الكبد، فنصيب الأسد من الدم يذهب في هذه الحالة إلى العضلات لأن جسمك يعتقد أنه على وشك المواجهة بشكل أقوى أو الجري بشكل أسرع لدفع الخطر الذي يهدد حياتك مهما كان؛ ولذا فأنت لا تحتاج إلى هضم الطعام الذي في معدتك، أو التخلص من السموم من الكبد، أو توازن الأملاح في الكليتين، أو التفكير بشكل إبداعي؛ لأنك إذا لم تتمكن من البقاء حيًّا في اللحظات القليلة التالية، فكل هذا لن يكون ذا فائدة. ومرة أخرى، فكل هذا يحدث تلقائيًا.

المعدل الخلوي المهم من التوتر

على الرغم من أن هذه التغيرات مصممة لإنقاذ حياتك، فإنها من خلال إصابتها المستمرة بالتوتر على مدار الوقت، يمكن أن تسبب تلفًا لبعض الأعضاء، وتؤثر بشكل خاص ومباشر على جهاز المناعة، وهذا ما يحدث

على المستوى العضوي، فلنتحدث لدقيقة واحدة عن تأثير هذا في مستوى الخلايا. لديَّ صديقة طبيبة حاصلة على الدكتوراه في التغذية والمداواة الطبيعية، ولم تكن تفهم قط سبب عدم تعافي العديد من الناس أو تماثلهم للشفاء عندما كانت تصف لهم الأغذية والفيتامينات والمعادن بشكل صحيح، وكانت متأكدة من أنها تعطيهم هذا الأشياء على نحو سليم، فقد كانت طبيبة ماهرة جدًّا؛ ولكن الشيء الذي لم تفهمه بشكل تام هو أثر التوتر على المستوى الخلوي.

في سلاح البحرية، عندما تتم مهاجمة سفينة، فإن جميع أمور الصيانة والإصلاح والأنشطة المعتادة تتوقف، بل إن أفراد الطاقم الذين يكونون نائمين أو يتناولون الطعام يضطرون إلى "الذهاب إلى مراكز القتال". وعندما يتوقف إنذار الحريق (الجهاز العصبي السمبثاوي)، فإن خلايانا تتوقف عن نموها المعتاد، وكذلك عن دورها في التعافي والشفاء. لماذا؟ لأن إنذار الحريق من المُفترض أن ينطلق في حالة الطوارئ فقط، وكل من هذه الأنشطة يمكن أن تنتظر لبضع دقائق بينما نقوم بالكر أو الفر لإنقاذ حياتنا. وبالمعنى الحرفي، فإن الخلايا تكون قد أغلقت تماما مثلما يتمركز مَن في السفينة عند الفتحات الصغيرة ساعة الهجوم. فلا شيء يذهب إلى الداخل أو الخارج. ولا ترى سفينة التموين والخدمات تأتي بجوار السفينة الحربية لتزويدها بالطعام أو لتفريغها من المخلفات في أثناء المعركة. وبالمثل، فإن خلايانا لا تستقبل الغذاء، ولا الأكسجين، ولا المعادن، ولا الأحماض الدهنية الأساسية، إلخ. كما أنها لا تتخلص من الفضلات، ولا السموم حينما تكون تحت ضغط التوتر. فكل شيء يتوقف ما عدا الأشياء الضرورية للبقاء على قيد الحياة، وهذا يتسبب في إنشاء بيئة في داخل الخلايا تكون سامة ولا تسمح بالنمو ولا بالتعافي. وفي الحقيقة، فإن د. بروس ليبتون يقول إن هذا ما يجعلنا نصاب بالأمراض والعلل الوراثية بالفعل. وعلى الصعيد المعاكس، فقد كشف البحث في جامعة ستانفورد عن أن الخلايا التي كانت مفتوحة وفي دور النمو والشفاء تستعصي بالمعنى الحرفي على الأمراض والعلل، واسمح لي أن أصرح بذلك مرة أخرى؛ لأنه

يعتبر أهم تصريح سمعته في المجال الطبي لفترة طويلة: "الخلية التي تكون في دور النمو والشفاء تستعصي على الأمراض"، وهذا شيء هائل!

وكما تستطيع أن ترى، فإن المواجهة أو الهروب هو رد فعل ضروري لإنقاذ حياتنا في الطوارئ، ولكن ينبغي ألا تستمر لفترة طويلة من الوقت. والمشكلة هي أن الشخص العادي يبقى في حالة الكر أو الفر هذه لفترة طويلة، وعندما يحدث هذا، فهناك نتيجة وحيدة حتمية، ففي النهاية هناك شيء ما يتعطل ويظهر على أنه عرض مرضي، وعندما يكون لدينا عدد من الأعراض، فإننا نسمي هذا مرضا، فالمرض ببساطة يحدث حيث يوجد الرابط الضعيف في السلسلة المكسورة تحت الضغط الذي يسمى بالتوتر.

ما مدى امتلاء البرميل الخاص بك؟

يرى العديدون أن الطبيبة دوريس راب هي رائدة الحساسية في العالم، فقد ألفت العديد من الكتب، خاصة عن الحساسية والأطفال. وقد صاغت نظرية أطلقت عليها "برميل التوتر". وفي نظريتها، فإننا جميعا لدينا برميل داخلي، وهو كمية التوتر التي نستطيع التعامل معها قبل أن يتعطل شيء ما، وطالما أن البرميل الخاص بنا لم يمتلئ، فإننا نستطيع أن نمنع دخول مثيرات التوتر إلى حياتنا أو إلى أجسامنا وأن نتعامل معها بشكل فعال إلى حد ما حتى لا تؤثر بالسلب علينا، وحينما يمتلئ برميلنا، فإن الرابط الضعيف ينكسر.

عندما يتم شد جهاز إنذار الحريق، فهناك إشارة تنطلق من المخ إلى جهاز المناعة عبر الخلايا التي تتصل مباشرة بنهايات الأعصاب، وهذه النهايات تسمى بالتغصنات أو التشعبات، وعندما كنت في كلية الطب، كنا ندرس هذه التشعبات على أنها من خلايا المناعة، وهي بالفعل كذلك، ثم ادعى أطباء الأعصاب أنها عصبية لأنها تتشعب من ناقلات عصبية، وهي نفس الناقلات التي تستخدمها الخلايا العصبية، ولذا فهي تسمى حاليا بـ "الخلايا العصبية المناعية" لأن النسبة صحيحة إلى كل منهما. فهي جزء من الجهاز العصبي، كما أنها الروابط المباشرة لجهاز المناعة. والرسالة التي تحملها هي "الإغلاق"، "التوقف".

جهاز المناعة قيد الانتظار

لمـاذا ينبغي على المخ إرسال مثل هـذه الرسالة إلى جهاز المناعة؟ حسنًا، عليـك التفكيـر في هذا، وما هـدف الجهاز العصبي السمبثـاوي؟ إن هدفه هـو إنقـاذ حياتنا. وماذا عن جهـاز المناعة؟ ما هدفه؟ هدفـه هو مكافحة البكتيريـا والفيروسـات والفطريات، وعمـل الإصلاحـات، وتدمير الخلايا الشاذة (السرطـان). فهل يحدث أي من مثل هذه الأمور في الخمس دقائق التاليـة؟ بالطبع لا، كمـا أن جهاز المناعة يستخدم كمًّـا هائلا من الطاقة. وتذكـر، إننا بحاجة إلى كل طاقتنا ومصادرنـا للوصول إلى هدف واحد في البضـع دقائـق التالية - حتى ننقذ حياتنا! ولـذا، لأن كل شيء ليس ضروريا للدقائق القليلة التالية، يتم توقفه عن العمل.

حسنًـا، هذا شيء جيـد إذا كان جهاز المناعة لدينـا لا يكافح البكتيريا أو الفطريـات لمدة خمس دقائق، وإذا كان ذاك الطعام لا يتم هضمه خلال خمس دقائق أخرى، فالمشكلة حاليا هـي أننا نعيش حالة مستمرة من الكر أو الفر، وكأننا نقوم برحلات حول العالم للقيام باختبار معدل تغير ضربات القلـب، فقد حدثت ظاهرة رائعـة متزامنة مع هذه المشكلـة. وعندما نقوم بهـذه الاختبارات، فإننا نسـأل كل شخص سؤالا واحـدا: "هل شعرت بتوتر اليوم؟" فتقريبا ٥٠٪ سيقولون "نعم"، وحوالي ٥٠٪ سيقولون "لا". ومن بين الـ ٥٠٪ مـن الذين قالوا لا، فإن ما يزيد على ٩٠٪ - عندما تعرضوا لاختبار تغيـر معدل ضربـات القلب - تم اكتشاف أنهم تعرضـوا لتوتر فسيولوجي - ذلك النوع من التوتر الفسيولوجي الذي يمكن أن يؤدي إلى الأمراض والعلل.

لقد رأيت ملصقا على ممتص الصدمات في مؤخرة سيارة. كان يقول: "إذا امتلكتـه، فـلا بـد أن مـا أحضره لك هـو شاحنـة". والآن، فأنـا أكره الشاحنات، وأعتقد أن هذه الشاحنات الكبيرة على الطريق السريع هي شيء يهـدد الحياة. فهي على الأقل، تدفعني إلى حالة من الكر أو الفر، وأعتقد أن كل هذه الأشياء المخيفة ينبغي أن تكون على خطوط السكك الحديدية. وما زال علـيَّ الاعتراف بأن كل شيء في بيتي قد أتى على ظهر شاحنة - بما في ذلـك بيتـي أيضا! فبالفعل قد تم بناؤه في مصنـع كقطعة واحدة ثم تم نقله

إلى موقعه على متن شاحنة. وإذا كانت لديك مشكلة صحية، فإنها تأتي من توتر فسيولوجي - جميع المشكلات الصحية، وفي كل وقت.

تلقينا مكالمة هاتفية من رجل مهذب ممن حضروا لنا إحدى الحلقات العلمية مؤخرا، فاتصل بنا ليخبرنا بأنه بعدما سمع هذه المعلومة في الحلقة العلمية، ذهب إلى البيت وقام ببحث عن التوتر على الإنترنت. فوجد أن ٦٧ مليون موقع تشتمل على مفردة "التوتر". وإذا قمت بفحص تلك المواقع، فإن ما ستقف عليه هو أنه إذا كنت تعاني مشكلة صحية، فإن مصدرها سيكون التوتر. وهذا أمر صحيح في كل مرة تعاني فيها سيلان الأنف، وفي أي وقت تعاني فيه ألما أو وجعا لا تستطيع تحديد مصدره، وإذا ألقى طبيبك كلمة السرطان المخيفة على مسامعك - وباختصار، فمهما يحدث لك بشكل سلبي في الناحية الصحية، عليك أن تسأل نفسك: "ما التوتر الذي سبب هذا وكيف أعمل على الحد منه؟".

ولذا، فلماذا لا نسأل أنفسنا هذا السؤال؟ لأننا حتى الآن ليس لدينا طريقة متكاملة ومعتمدة ويمكن الوثوق بها للتعامل مع التوتر، فما يكون ناجحا مع بعض الناس ومع بعض المشكلات الصحية، لا يكون كذلك مع الآخرين، والسبب هو أن هناك حلقة مفقودة في تلك الأحجية، وهذا هو السر # رقم ٢ الذي سنتجه إليه في غضون الدقائق القليلة التالية.

مركز التحكم فيما لديك من توتر

يتم التحكم في التوتر من خلال الجهاز العصبي المركزي، وعلى وجه الخصوص، فإن التوتر البدني يحدث من خلال المحور الوطائي النخامي المجاور للكلية، وكان يُعتقد أن الوطاء والغدة النخامية هما الغدتان الرئيسيتان. وبالفعل، فإن الغدة النخامية هي التي تطلق التفاعل في الدم حتى يمكن إفراز الهرمونات في مجرى الدم، ويقدم الوطاء كوحدة عمليات مركزية للمخ بكامله، كما أن به وصلات لكل أجزاء الجهاز الحوفي - أي المراكز النفسية للمخ. وفي الحقيقة، فإن به وصلات عصبية بشكل فعلي بجميع أجزاء المخ ويتصل ببقية جسمك عبر الهرمونات التي يتم تصنيعها

وإطلاقها من خلال الغدة النخامية، وهناك قائمة قصيرة ببعض الوظائف التي يتحكم فيها الوطاء:

١. ضغط الدم الشرياني
٢. درجة حرارة الجسم
٣. تنظيم المياه في الجسم من خلال العطش وتفعيل وظيفة الكلى
٤. انقباض الرحم
٥. حليب الصدر
٦. الدوافع النفسية
٧. هرمون النمو
٨. الغدد الكظرية
٩. هرمون الغدة الدرقية
١٠. وظيفة العضو التناسلي

وعلى المستوى الفسيولوجي، فإن آثار التوتر تتسبب في تغيير في كل الأعضاء المذكورة سلفًا، وتعمل بشكل خاص على إفراز الأدرينالين والكورتيزول والجلوكوز والإنسولين وهرمون النمو.

ولكن كيف نقيس التوتر في جسم الإنسان؟ نستطيع أن نقيس المعدلات الفردية مما سبق؛ ومع هذا، فقد أصبح اختبار معدل تغير ضربات القلب هو المعيار لقياس التوتر الفسيولوجي/البدني، وهو معيار ذو قيمة كبيرة للغاية لأنه يعكس التوازن في الجهاز العصبي اللاإرادي. وفي مجال العلوم الطبية، تكون أفضل الاختبارات هي الأكثر بساطة، والتي يمكن الاعتماد عليها، ويسهل تكرارها وقياس ما تحاول اختباره، واختبار تغير معدل ضربات القلب هو نموذج جيد على ذلك. فمن ناحية تصميمه، هو اختبار بسيط حيث إنه يقيس الزيادة والنقص (التغير) في معدل ضربات القلب بالنسبة

إلـى أنماط التنفس، كما أنه يمكن الاعتمـاد عليه؛ حيث إنه "معيار ذهبي". وهو أفضل ما لدينا من اختبار طبي لقياس الجهاز العصبي اللاإرادي.

وتوازن الجهاز العصبي اللاإرادي يساوي النمو والتعافي اللذين يضيفان إلـى الصحـة، بينما يسبب عدم التوازن أو التوتر فـي هذا الجهاز الأمراض والعلل. والتوازن هو ما نستطيع تغييره وقياسه بشكل علمي من خلال شفرات العـلاج. وهذه الشفـرات تستطيع أن تقـوم بهذا الدور باستمـرار. لقد كان السعر التجاري لبرنامج معدل تغير ضربات القلب مرتفعا إلى حد ما عندما قمنـا بشرائه، ولكنك حاليا تستطيـع أن تحصل عليه بسعر أقل وتستطيع أن تحصل على برامج تستخدمها على حاسوبك، وهذا بثمن يقل عن ألف دولار وتثبت هذا لنفسك.

الأعراض: كسر أضعف الوصلات

كيـف يظهر الجسـم أعراض التوتـر؟ إن التوتر يظهر فيمـا نسميه أمراضا أو أعراضـا، ولماذا يكون للعديد من الأمراضـ أو الأعراض المختلفة سبب واحـد؟ الإجابة ببساطة هي أننا كسرنا أضعـف الوصلات، وهذا ربما يكون نتيجـة الاستعداد الوراثـي أو نتيجة هضم أحد السمـوم أو من إصابة بدنية سابقة.

هيـا بنا نتحسس هـذا الطريق خطوة خطوة. هب أنـك تعاني مشكلة مع مرضـ اسمـه "الارتجاع الحمضـي"، وعانيت التوتر. فالتوتـر يقلل من قوة العضلات حول المـريء السفلي؛ لأن ذاك يتطلب دما وطاقة، وهما الشيئان اللـذان نستعملهما في الكر أو الفر. وساعتها، فإن الحمض الذي في المعدة يرتـد في حركة احتياطية إلى المريء، مدمرا بطانة المريء. وهذه الخلايا يتم تدميرها بصفة دورية، مسببة الألم وتؤول الحال في النهاية إلى القرحة أو السرطـان؛ ولكنها تفعل هـذا فقط لأنها لا تكون في وضعية النمو والشفاء والإصلاح، أو لأنها كانت تحمي نفسها من المسار الحمضي؛ ولذا يظهر على الشخص مرض "الارتجاع الحمضي".

والحل الطبي لهذا هو تناول أقراص أرجوانية اللون لتوقف الحمض، وهي تعمل بفاعلية في تقليل الحمض، ولكن المشكلة هي أن هذا الحمض نحتاج إليه في عملية هضم الطعام، ومن وظيفة الأحماض أيضًا أنها تعمل على قتل البكتيريا التي نبتلعها مع الطعام، وعندما نعمل على إخفاء هذه الأعراض، فإننا نخلق مشكلتين جديدتين. فالبكتيريا الزائدة تمثل حملا ثقيلا على جهاز المناعة، ويستغرق الطعام في المعدة وقتا طويلا حتى تفرز المعدة في النهاية الحمض الكافي لهضمه، وعندئذ يكون هناك وقت طويل من ضغط الحمض على المريء. ويدور الأمر في دائرة مفرغة. إذن، هل ينبغي علينا أن نخفي الأعراض أم نعالج مصدرها؟

مما لا شك فيه أننا سنختار معالجة المصدر - وكما بينا آنفا، فإن المصدر هو التوتر.

ما دور شفرات العلاج في مواجهة التوتر؟

كما ذكرنا سلفًا، فإن اختبار معدل تغير ضربات القلب هو أفضل الاختبارات الطبية الموجودة لقياس التوتر البدني في الجهاز العصبي اللاإرادي. فقد تم استعماله على مدار ٣٠ سنة ضمن الاتجاه الطبي السائد وهو من نفس فئة الأشعة المقطعية والتصوير بالرنين المغناطيسي؛ حيث إنه لا يتجاوب حتى بنسبة ١٪ مع "تأثير الدواء الوهمي"، الذي يعني أساسا "أن كل شيء يكون وفقًا لما تفكر فيه".

عندما اكتشفت شفرات العلاج لأول مرة، بحثت عن سبل لاختبارها؛ لأنني كنت أريد أن أتأكد - على مستوى شخصي أولًا وقبل كل شيء - أنها بالفعل "الصفقة الرابحة". وكنت مدربا جيدا على اختبار معدل تغير ضربات القلب، وبالفعل استخدمته في اختبار الأساليب العلاجية الأخرى مثل الاتزان الروحي ونقاط الوخز بالإبر الصينية - اللذين نطلق عليهما نظام قمة الازدهار. ويجد العديد من الناس الراحة مع تلك الأساليب العلاجية التي عادة ما تشتمل على النقر أو تدليك نقاط الوخز بالإبر الصينية أو نظام الاتزان الروحي، ولكن عرفنا من خلال الممارسة أن

الناس يفقدون "اتزانهم" (وهو ما يشير إلى وجود التوتر) لمدة ساعة أو ساعتين بعد تلقي العلاج.

في الحقيقة، ها هي النتائج الفعلية. من عام ١٩٩٨ إلى ٢٠٠١، [١] أجريت أربعة اختبارات مختلفة لتغير معدل ضربات القلب من خلال أساليب الاتزان الروحي/نظام الوخز بالإبر الصينية، وظل من ٥ إلى ٩ من بين ١٠ أشخاص محافظين على اتزانهم طبقا لاختبار تغير معدل ضربات القلب بعد جلسة واحدة (وهذا على حسب المجموعة). ومع هذا، فبعد ٢٤ ساعة تناقص عدد الأشخاص الذين ظلوا على اتزانهم (أي في حالة طبيعية من مستوى التوتر البدني أو نقصه) بشكل كبير - حيث كان هناك تقريبًا ٢ من بين ١٠ أشخاص.

وعلى العكس، عندما تلقى الأشخاص اختبار تغير معدل ضربات القلب قبيل الجلسة، وقاموا بشفرات العلاج، ثم قاموا بهذا الاختبار مرة أخرى بعد الجلسة، ظل ٨-٩ من بين ١٠ أشخاص محافظين على اتزانهم بعد جلسة واحدة من شفرات العلاج (أي بعد ٢٠ دقيقة أو أقل). وبعد ٢٤ ساعة، ظل ٧-٨ من بين ١٠ محافظين على اتزانهم.

في عام ١٩٩٨، في كتاب عنوانه *Stopping the Nightmares of Trauma*، استعرض د. روجر كالان ٣٠ سنة من استعمال اختبار تغير معدل ضربات القلب وذكر أنه كان هناك فقط أسلوبان هما اللذان ذكرا في الأدبيات التي كشفت عن خروج الجهاز العصبي اللاإرادي عن الاتزان إلى الاتزان باستمرار؛ وكل من هذين الأسلوبين استغرق ستة أسابيع كحد أدنى ليصلا إلى هذا الاتزان. وتم استعمال أحدهما على الإنسان والآخر على الكلاب. ومن الواضح أن الجهاز العصبي اللاإرادي يقاوم التغيير السريع. وهذا هو السبب في أنه قد يكون من الصعب على الشخص أن يغير عملية التمثيل الغذائي لديه أو يفقد وزنه.

قارن هذا مع الأشخاص الذين تم اختبارهم من خلال شفرات العلاج والذين تم تغيير حالتهم من "فقدان الاتزان" إلى "الاتزان" في غضون ٢٠

دقيقــة أو أقل. وهذا يعني أنه في ٢٠ دقيقة أو أقل، تحول جهاز المناعة لدى المريضـ من عدم العمل على الطريقة التي صُمـم عليها إلى أن يكون قادرا على العمل بصفة طبيعية ويكون قادرا على علاج ما يحتاج إلى العلاج.

وكان مـن بيـن الأشيـاء التي أذهلتنـي - وسيؤكـد هذا أطبـاء آخرون، وكذلـك الخبراء والمصنعون لاختبار تغير معدل ضربات القلب - أن نتائجنا ليسـت فقـط غيـر مسبوقة فـي تاريخ الطـب، ولكن حتـى قيامنـا بها على نحـو متكـرر، فـإن العديـد مـن الأطبـاء كانـوا يعتبـرون هـذا ضربـًا من المستحيل.

وعلى الرغم من أن نتائج اختبار تغير معدل ضربات القلب لم تكن ناتجة عـن دراسة طبية رسمية أو إكلينيكيـة أو موجهة أو لا يعرف المشاركون فيها حقيقتها، فإنها كانت تقدم لنا الدليل الذي كنا نحتاج إليه لإقناع الأشخاص المنفتحيـن بأن شفرات العلاج يمكن أن تزيل التوتـر من الجسم بالطريقة اللازمـة للشفاء على المدى الطويـل، وبطريقة لم يتم قياسها من قبل. وفي الحقيقـة، فإن د. كالان ذكـر أنه "على وجه العموم، فـإن الدراسات التي لا يعـرف المشاركـون فيها حقيقتهـا مصممة لكي تبين مـا يحدثه العلاج من فـارق، عندمـا لا يستطيع أي شخصـ أن يفيد بوجود فـارق". وإذا وضح أن العـلاج يحقق فارقا ولا يضر، فإن هذا يقلل كثيـرًا من قيمة الدراسات التي يجهل المشاركون فيها حقيقتها.

وطبقـا للدكتور كالان، فإن الحاجة إلى مثل هذه الدراسات أو الدراسات الموجهة ليست ضرورية تقريبـا عند التعامل مع اختبار تغير معدل ضربات القلـب؛ لأن هـذا الاختبار ليس فيه شـك بنسبة ١٪ مقارنـة بمقولة: "الأمر كله ينبع مما في رأسـك" والمرتبطة بتأثير الدواء الوهمي. وهذا هو العامل الرئيسـي الذي يجعل من الدراسات الموجهة والدراسات غير الموجهة شيئا ضروريًـا - أي استبعاد تأثير الدواء الوهمي، ويتفق العديد من الخبراء على أن استعمـال اختبـار معدل تغيـر ضربات القلـب على نحو تلقائـي يعني أن تستبعد تأثير الدواء الوهمي.

والجزء الآخر من "الدليل" تم تقديمه من قبل النتائج الفعلية لمرضانا، والتي تتسم بكل من الاتساق وإمكانية التنبؤ بها.

وإليكم ما حدث في أثناء أحد المؤتمرات التي عقدناها، حسب تقرير مدير المؤتمر:

كان كل من د. أليكس لويد وبين جونسون هما المتحدثين الرئيسيين في آخر مؤتمراتنا الدولية لمؤسسة بي كيو آي في إكستابا ميكسيكو، وكان هناك حضور من جميع أنحاء العالم، وعلى مدار ثلاثة أيام عمل د. لويد مع ١٤٢ شخصا كانوا يعانون شيئا بدنيا أو غير بدني يعكر صفوهم. وأعطى د. لويد كلًا منهم شفرة العلاج الملائمة من أجل الذاكرة الخلوية التي تتصل بشكل وثيق بالشيء الذي يعكر صفوهم. وأفاد الـ ١٤٢ شخصا جميعهم أن الذاكرة أصبحت خالية تماما في بضع دقائق - وهذه نسبة نجاح ١٠٠٪. وعلى مدار الثلاثة أيام، كان يوجد عدد من الناس يضحكون، ويصرخون من السرور، وينتظرون في طوابير حول جناح شفرات العلاج. وبالفعل أفاد المشاركون في العلاج بنتائج التعافي البدني بشكل كبير للغاية نتيجة إدارة الذات من خلال شفرة علاج واحدة. وكانت كلمة المعجزة هي ما نسمعها غالبا. وأشارت سيدة من مونتريال، كندا - والتي أطلقت على الشفرات كلمة المعجزة - قبل القيام بشفرة العلاج أنه" إذا وصل مستوى الذكرى السيئة التي أعانيها إلى الصفر، فإنني سأضع ملصقات تحمل صور د. لويد في كل حجرة من حجرات البيت"، وبما أنه كان هناك العديد من حالات الشفاء مثل هذه الحالة، فقد انتشر خبر في المؤتمر يفيد بأنك تستطيع الحصول على التجربة التي ستغير من حياتك في جناح شفرات العلاج. وتأملت في نقطة واحدة وهي أنه لديهم ما يزيد على المائة شخص على قائمة الانتظار لاستعمال شفرات العلاج بشكل شخصي، وتحدث أيضا د. لويد، ود. بين خمس مرات في المؤتمر واضطررنا إلى إبعاد الناس أكثر من مرة (في هذه الجلسات)، حيث انتشرت أخبار شفرات العلاج.

ـــــ د. إلين شتوبينهاوس، أحد أعضاء المؤتمر

وهذا ما يجعلنا نقول بكل ثقة إن شفرات العلاج تتعامل مع مصدر العلل والأمراض في الجسم.

العديد من الأعراض، وسبب واحد

مؤخـرا حصلنا على شهادة من رجل مهذب اشترى مجموعة شفرات العلاج لشخص آخر، وذهب إلى البيت، وتفحص الدليل، فقرر أن يجربها بخصوص مشكلتـه قبل أن يعطيها لصديقه، وكان يعانـي تقرحات في كل جسمه، وفي الحقيقـة، قام بالتحدث مع طبيبه لإزالتها والقيام بعملية جراحية تجميلية. فقـد كانـت لديه واحدة من هـذه التقرحات على جبهته، وعـدد على ظهره، وواحـدة على رأسـه. وشرع في استعمال شفرات العـلاج، وفي فترة قصيرة مـن الوقـت نسبيًا - أسابيـع - تقشرت هذه التقرحـات؛ وعندما اتصل بنا، كانت جميعها قد ذهبت ما عدا التي كانت على رأسه. وفي ذاك الحين، كان ٩٠٪ منها قد تلاشت، وكان على ثقة بأن ما تبقى منها سيتلاشى أيضا.

حسنـًا، فكيف يمكن أن يكـون هنـاك شيء بدني - مثـل تقرحات عديدة فـي الجلد - يتم الشفاء منها في غضون أسابيع؟ هذا لأن التوتر متأصل في جذور هـذه المشكلة، وشفرات العـلاج تعالج التوتر، وبمجـرد إزالة التوتر، تكون أجهزة المناعة والعلاج لديك قادرة على علاج أي شيء بالفعل. وعادة عندمـا نفكر في تجريب شيء مثل شفرات العـلاج، فإننا نفكر في المسائل النفسيـة، ولكـن التوتر يكون في جـذور كل مشكلـة، سواء كانـت نفسية أم بدنية.

أرجـو أن تفهم هذا: من بين جميع المشكلات البدنية وغير البدنية التي نتحـدث عنهـا - من الأمراض، والمشـكلات النفسية والعقليـة، والصداع بأنواعـه، والإجهـاد - فـإن شفـرات العلاج لا "تعالـج" أيًا منهـا أبدا، ولم يحـدث هذا أبـدًا، ولن يحدث هذا أبـدا. فشفرة العلاج تعالـج فقط الأمور القلبيـة، التي تعمل على الحـد من التوتر الفسيولوجي من البدن أو التخلص منه تمامًا.

هذا هو السر #رقم ١: المصدر الوحيد للأمراض والعلل في الجسم هو التوتر الفسيولوجي، وشفرات العلاج تم اكتشافها لإزالة هذا النوع من التوتر في البدن بشكل غير مسبوق في التاريخ.

هذا ما أفاد به من استعملوا شفرات العلاج
(نتائج اختبار تغير معدل ضربات القلب HRV)

كان د. أليكس لويد و د. بين جونسون هما المتحدثين الرئيسيين في الاحتفال السنوي لاجتماع شمل علمائنا للعام الماضي، وأخبرا الجميع كيفية استعمال شفرات العلاج - قبل وبعد اختبار تغير معدل ضربات القلب لبيان مدى فاعليتها، وعلمانا على أدوات التدريب المتقدم لشفرات العلاج. ومن بين الخمسين شخصًا الذين حضروا المؤتمر كان هناك اثنان فقط هما اللذان ظلا غير متزنين طبقا لاختبار تغير معدل ضربات القلب بعد جلسة واحدة من شفرة العلاج، وتمت إعادة اختبار ستة من نفس هذه المجموعة بعد أربع وعشرين ساعة وكلهم حصلوا على نسبة الاتزان لاختبار تغير معدل ضربات القلب مع عدم تدخل إضافي، ولا أعتقد أنها مجرد مصادفة أنه عندما طُلب في آخر المؤتمر من كل من شعر بتعافٍ بدني أو غير بدني على مدار عطلة الأسبوع نتيجة لاستخدام شفرة العلاج أن يرفع يده فرفع الخمسون شخصًا كلهم أيديهم. وكان هناك مشاركون يعانون أمراضًا مستعصية، وبعضهم كان بصحة جيدة، وبعضهم في حالة بين الحالتين، ونجحت شفرة العلاج مع الكل.

ـــ بيل ماكجرين، مؤسسة معهد ماكجرين

لقد حضرت إحدى جلساتكم التي لا يمكن تصديقها، وكانت نتيجة اختباري في تغير معدل ضربات القلب منخفضة للغاية، ثم قمت لاحقا بتطبيق واحدة فقط من شفرات العلاج التي علمتمونيها، وقد غادرني اكتئابي، وأصبحت متعافية تماما...

ـــ مارلين

في عام ٢٠٠٣، حضرت بعض التدريب الذي قمتم به في كانساس من أجل المدربين، وعند نقطة معينة، طُلب من المتطوعين أن يأتوا إلى مقدمة الحجرة حتى يلاحظهم باقي الحضور في الفصل وهم يقومون باختبار تغير معدل ضربات القلب بينما يفكرون في مشكلة تؤرق حياتهم، وكنت ضمن المتطوعين لأنني وجدت نفسي في حالة متصاعدة من الكر أو الفر بخصوص أحد القرارات المتصلة بالعمل التي قمت بها منذ بضعة أسابيع، فكنت أشعر بضغط مالي كبير للغاية في ذلك الوقت ومن صورة سيري إلى صندوق بريدي وتفحصه كثيرا لمعرفة الفواتير المستحق سدادها لأبدأ به ـ وكان شيئًا مؤرقًا لدرجة أنه جعلني في حالة من الرعب الشديد.

وكان الجزء الأكثر إزعاجًا في الأمر أنني بذلت كل ما في جهدي قبل اتخاذ هذا القرار، وكان لديَّ شعور جيد وكان لديَّ عملاء ثابتون ينشدون ما لديَّ من خدمات، ولم يكن هناك ما يجعلني أندم حتى هذه اللحظة، وكنت أعرف أن العقدة التي كانت في معدتي والخوف الذي أصابني لم يكونا بسبب أي شيء ظاهر في ذلك الوقت.

وعندما دعينا إلى مقدمة الحجرة في أثناء التدريب، جلست على كرسي، وكانت هناك شاشة كبيرة في مرمى بصري ولكن كان الحاضرون في الحجرة يستطيعون مراقبة نتائج اختبار معدل تغير ضربات القلب الخاص بي، وجعلني د. أليكس أغمض عينيَّ وأسترخي بينما كان يقوم بتطبيق شفرات العلاج عليَّ بقصد علاجي من الصور المقترنة بمشكلتي. وكنت واعيا إلى حد ما إلى ما يجري في الحجرة وما يظهر على الشاشة. ووجدت نفسي مركزا على ما أشعر به من القلق البدني وأتساءل عما إذا كانت شفرة العلاج يمكن أن تنجح مع هذه الحالة، وكنت ما زلت أرى تلك الصورة التي أتخيل نفسي فيها وأنا أسير إلى صندوق بريدي مع شعوري بالخوف الشديد، وكنت أحاول إبعاد الصورة عن ذهني حتى أستطيع أن أسترخي ولكن كان يهيمن عليَّ الشعور بالكآبة والخسارة.

وحدث شيء مذهل. إنني لست متأكدا من المدة التي استغرقتها ولكني لاحظت فجأة أن العقدة التي في معدتي قد ذابت، ووجدت أفكاري تنجرف إلى تجارب أخرى ناجحة، واستحوذ عليَّ شعور بالثقة بالنفس. وقادني الشعور بأنني أخذت الخطوات الصحيحة نحو النجاح إلى الحكم بأن كل ما أحتاج إليه هو الإقبال على العمل ومتابعة الخطة التي أعددتها لنفسي. وبدا ما كان لديَّ من شعور مرعب أنه شيء كوميدي حيث هيمن عليَّ شعور بالسكينة؛ لأنني أدركت أن ذلك الشعور المرعب لم يكن له أساس، وبعد يومين، ظللت أشعر بالاتزان للغاية حيث إنني فكرت في الذهاب إلى صندوق بريدي، وأظهرت قراءة نتائج اختبار معدل تغير ضربات القلب أنني ما زلت في حالة متزنة.

ـــ تيري، ناشفيل، تينيسي[٧]

[٧] لمزيد من الشهادات، يرجى زيارة الموقع الإلكتروني www.thehealingcodebook.com.

الفصل الثاني

السر #رقم ٢: سبب التوتر هو مشكلة في الطاقة لدى الجسم

في عام ١٩٠٥، كتب رجل ذو شعر غير مهندم على سبورته $E=mc^2$ ولم يسمع العالم بهذا من قبل، ولمعرفة السبب، عليك أن تفهم ماذا تعني هذه المسألة $E=mc^2$ فمن جانب، فإن E تشير إلى الطاقة energy. ويشير الجانب الآخر إلى كل شيء آخر. وفي الحقيقة، فإن هذا هو معنى $E=mc^2$، فكل شيء هو الطاقة وكل شيء يتم اختزاله في الطاقة.

إن كل مشكلاتنا الصحية تنجم عن التردد المدمر للطاقة، وحتى أشرح كيفية حدوث هذا، فإنني سأطلب منك استعمال خيالك بشكل أكبر قليلاً. لنفترض بشكل ما أننا علمنا أن ورماً سيتطور في كبدي في خلال عشرة أيام، ولا أعرف كيف سنعرف هذا؛ فنحن ندعي هذا، حسناً؟ فماذا لو أجرينا تجربة صغيرة وذهبنا إلى المستشفى وقمت بعمل أشعة رنين مغناطيسي على كبدي كل يوم في الأيام العشرة التالية؟ فما الذي سيحدث لتجربتنا؟ سوف يأتي الطبيب بنتائج أشعة اليوم الأول وربما يقول: "كل شيء واضح"... وفي اليوم الثاني: "لا توجد مشكلة"... وفي اليوم الثالث: "لماذا تقوم بهذه الأشعة؟"... وفي اليوم الرابع، والسادس، والثامن: "هذا عمل لا جدوى منه"... وفي اليوم العاشر: "أوه، د. لويد، إن لديك خلايا غير معتادة في كبدك – علينا أن نقوم بتحليلها في المعمل ونفحصها".

والسؤال: من *أين أتت هذه الخلايا غير المعتادة*؟ فإننا كنا نقيس كل شيء في الجسم يمكن قياسه من خلال أشعة الرنين المغناطيسي كل يوم. والإجابة هي أن هذه الخلايا غير المعتادة *لابد أنها أتت من مصدر غير جسدي*! وفي الحقيقة، فإن جميع مشكلاتك تتولد عن شيء غير جسدي.

قبل عام ١٩٠٥، كان العلم يتبع فيزياء نيوتن التي تقول (من بين أشياء أخرى) إن الذرة شيء صلب، وجامد، وكنا نعرف لحين من الدهر أن هذا لا يمكن أن يكون صحيحًا أبدًا، فإذا نظرت من خلال مجهر إلكتروني يركز على ذرة معينة ويقترب من هذه الذرة أكثر وأكثر، فستقول في النهاية: "أين ستذهب؟ وماذا حدث لها؟" لأنك كلما ركزت على الذرة عن قرب أكثر، وجدتها تختفي، حتى تفقد رؤيتها تماما في النهاية. ما الذي أحاول قوله؟ إن الذرة ليست شيئًا جامدا بالمرة. فالذرة تتكون من الطاقة. وهذا مثل أي شيء آخر على كوكب الأرض.

فكل شيء يتكون من الطاقة، وكل طاقة لها ثلاثة عناصر شائعة:

١. تردد

٢. طول موجي

٣. طيف لوني

ولذا، فسواء كان الشيء منضدة أو موزة أو مرارتك، أو أحد العناصر الكيميائية الموجودة في الرسم البياني للصف الثاني الإعدادي، فكل شيء هو طاقة، ومهما كان نوع الطاقة لشيء ما، فإنه يمكن تحديدها من خلال التردد، وبمجرد أن قام ألبرت أينشتاين بإثبات هذا رياضيًّا (وبالمناسبة، فإن هذا أصبح شيئا معتمدا مؤخرا من خلال البحث الذي أجري عن طريق تليسكوب هابل)، فإن كل شيء في العالم قد تغير، وكل صناعة يمكن أن تتخيلها بدأت الانتقال نحو الإلكترونيات والطاقة. فهناك صناعة السيارات، والاتصالات، والتلفاز، والإذاعة، وهذا على سبيل المثال لا الحصر. وكانت الصناعة الوحيدة التي تأخرت في هذا المجال هي الصناعة الطبية، وفي

الصناعـة الغربيـة للأدوية بوجه خاص، فـإن هذه الصناعـة ظلت متقيدة بفيزيـاء ما قبل نيوتـن، أي ما قبل عام ١٩٠٥، هذا بالرغـم من حقيقة أننا حاليًا نعرف مدى محدوديتها في وصف الطريقة التي يعمل بها العالم.

عندمـا اكتشفت شفرة العـلاج لأول مرة، كان الشـيء الذي جعلني على قناعة بصحة هذه الشفرة هو البحث في مكتبتي عما قالته أفضل العقول في عصرنا عن المشكلات الصحية، وقد أذهلني للغاية ما عثرت عليه، ولم أكن قـد رأيته قط من قبل حتى رغم تجربتي مـع برنامجين للدكتوراه على مدار ست سنوات من حياتي.

وكان الشـيء الـذي وجدتـه هو أن مـا قالته أفضـل العقـول العلمية في عصرنا - كالفائزين بجائزة نوبل، وحملة الدكتوراه في المجالات المختلفة، والأطباء، والمؤلفين، والمخترعيـن - عندما كانوا يتحدثون عن المشكلات الصحيـة هو أنه دائمًا ما يكون أصل الصحة والمرض هو مشكلة في الطاقة فـي الجسم، وقالوا أيضا إنه سيأتي يوم نستطيع فيه أن نجد طريقة لإصلاح مشكلة الطاقة التي تكمن في كل مشكلة صحية، وفي اليوم الذي سيحدث فيه هذا، فإن عالم الصحة سوف يتغير إلى الأبد.

وإليكم بعض نماذج من الأقوال التي عثرت عليها:

"*مرجع الأمر كله إلى الطاقة*". ــــ ألبرت أينشتاين

"*كل الكائنات الحية تفرز مجالًا من الطاقة*". ــــ سيميون دي. كيرليان؛ الاتحاد السوفيتي السابق

"*إن حقل الطاقة يعمل على تشغيل كل شيء*". ــــ البروفيسور هارولد بور؛ الحاصل على الدكتوراه من جامعة يال

"*تخضع كيمياء الجسم لمجالات طاقة كمية خلوية*". ــــ البروفيسور موراي جيل-مان؛ الحاصل على جائزة نوبل (١٩٦٩)، جامعة ستانفورد

"*إن الأمراض يتم تشخيصها والوقاية منها من خلال تقييم مجال الطاقة*". ــــ الطبيب جورج كرايل الأب، مؤسس عيادات كليفلاند كلينيك

"إن علاج الإنسان بعيدا عن مفهوم الطاقة هو علاج لمادة ميتة". ـــ الطبيب ألبرت سنت-جيورجي؛ الحاصل على جائزة نويل (١٩٣٧)؛ المجر

ولـذا إذا كنـت تنشـد الشفاء مـن المشـكلات الصحية مـن جذورها، فعليـك أن تعالـج مشكلة الطاقـة. عليك أن تعالـج التردد المدمـر للخلايا الـذي كشفت عنه أشعة الرنين المغناطيسـي والذي يفسره الطبيب على أنه سرطان خلايا محتمل، أو مرض باركنسون/شلل رعاش أو أيًّا كانت المشكلة.

الطاقة: القفزة النوعية لفهم عالمنا

في الماضـي كانت كل ظواهر الطاقة تقريبا يتم عزوها إلى القوى الطبيعية أو إلـى بعض الأرواح الشريرة، وفـي أثناء فترات التنوير والنهضة، بدأنا في مزيـد من الفهم التام والكامل لكيفية عمل الأشياء بالفعل، وبدأنا في تكوين نظريـات لوصـف الظواهر. وتحـدى علماء مـن أمثال كوبرنيكـس، وكيبلر، وجاليليـو الآراء السابقـة عن الفلـك ومـدارات الأجسام السماويـة وجلبوا معلومـات جديدة إلى النـور، وخاصة أن الكواكب -*بما فيهـا الأرض*- تدور حـول الشمس، علـى عكس ما كانت تقول بـه النظرية السابقـة بأنها جميعًا تدور حول الأرض، وعزز إسحاق نيوتن من التنوير العلمي بنظريته المعروفة عن الجاذبية الأرضية التي اكتشفها عندما (كما تقول القصة) وقعت تفاحة علـى رأسه، وقام بتطوير حسـاب التفاضل والتكامل وصـاغ قوانين الحركة الثلاثـة الشهيرة، وعملت هذه النظريات بشكل جيد بالفعل مع ما كان لدينا مـن معرفة فـي ذاك الحين، ومع هذا، كنـا نعرف أن هنـاك الكثير مما لم نستطع تفسيره من خلال هذه النظريات.

فعندما أشار ألبرت أينشتاين - وهو واحد من العلماء البارزين على مدار التاريـخ - إلـى أن $E=mc^2$، توجه المجال العلمي إلـى نموذج آخر - نموذج يتناسـب كثيرا مـع ما يحدث في الكـون بشكل أفضل. وكانـت هذه المعرفة الجديـدة قفزة نوعية للعلم، فقد تعلمنا حاليا كيف نستخدم الطاقة بالطرق التـي يستخدمها الطفل البطل الذي كنت أقرأ عنه في المجلات الكوميدية، وأتذكـر ديك تريسي وهـو يتحدث إلى شريكه عبر جهـاز الفيديو اللاسلكي

المربوط على رسغه - ونحن الآن لدينا هواتف خلوية صغيرة في هذا الحجم الصغير، وأنت تستطيع أن تلبسها على رسغك إذا كانت هذه هي الموضة، ويذهب الناس إلى القمر - يا له من خيال! ولكننا فعلنا ذلك. وليس لديَّ شك في أنه سيأتي يوم يكون لدينا جهاز ترايكوردر مثل الذي يستخدمه الأطباء على النجم تريك، في برنامج ستار تريك ونستطيع نقل الناس من مكان إلى مكان من خلال مجالات الطاقة.

إنها مسألة فيزياء كمية

كيف يمكن أن يحدث كل هذا؟ هذا يسمى بالفيزياء الكمية، وهي عصية جدًا على الشرح؛ ولكن اسمح لي أن أقدم لك نماذج من التجارب التي قامت بها وزارة الدفاع الأمريكية.

في عام ١٩٩٨، قاموا بكشط خلايا من سقف فم أحد الأشخاص ووضعوها في أنبوب اختبار، وثبتوها بكلاليب في جهاز كشف الكذب. ثم أوصلوا الشخص بهذا الجهاز، ولكن في منطقة مختلفة تماما من المبنى، وجعلوا هذا الشخص يشاهد أنواعا مختلفة من البرامج في التلفاز. منها برامج هادئة، وبرامج مهدئة للأعصاب، وبرامج عنيفة، وبرامج مثيرة. فاكتشفوا أن خلايا هذا الشخص تسجل النشاط نفسه في الوقت نفسه الذي يحدث عند الشخص. فعندما كان الشخص يشاهد البرامج الهادئة والمهدئة للأعصاب، كانت الاستجابة الفسيولوجية لكل من الشخص وخلاياه هي الهدوء، وعندما كان يشاهد البرامج المثيرة، كانت الإثارة تظهر على كل من الشخص وخلاياه. واستمروا في الفصل بين الشخص وخلاياه إلى مسافة أطول حتى وصلوا في النهاية إلى ٥٠ ميلا، وكان ذلك بعد خمسة أيام من كشط الخلايا من فم المتطوع، وظلوا يسجلون نفس النشاط الذي يقوم به الشخص في نفس الوقت.

وهناك تجربة أخرى مع نفس التأثيرات -ولكن من شخص إلى آخر بدلا من شخص وخلاياه - سميت تجربة أينشتاين-بودولسكاي-روزين، وفي هذه التجربة الشهيرة، أخذوا شخصين غريبين عن بعضهما بالفعل،

ومنحوهما بضع دقائق ليتعرف كل منهما إلى الآخر، ثم فرقوا بينهما لمسافة ٥٠ قدما، وجعلوا كل واحد منهما في قفص فاراداي (قفص مغناطيسي كهربائي)، وهذا القفص تم تصميمه ليمنع التردد الإشعاعي والإشارات الأخرى من الدخول إليه أو الخروج منه. على سبيل المثال، يمكن أن تضع هوائيا لالتقاط موجة إف إم في قفص فاراداي، وبعد ٥٠ قدما لا تستطيع أن تضبط جهاز الراديو على هذا التردد، ولا تستطيع استقباله لأن قفص فاراداي يمنع تلك الترددات بفاعلية، وباختصار، فإن هذا القفص يمنع الطاقة العادية، ولكنه يسمح بتدفق تيار من الطاقة الكمية.

وعندما كانا في قفص فاراداي، قام الباحثون بتوصيل كل من الشخصين بجهاز مخطط كهربية الدماغ، الذي يرصد النشاط العصبي، وقاموا بتوجيه ضوء لامع إلى عين الشخص الأول، ولم يفعلوا هذا مع الآخر. وتوجيه ضوء لامع إلى عيني شخص مثل هذا يسبب نشاطا عصبيا نوعيا وتقلصا يمكن رؤيته في بؤبؤ العين. وفي اللحظة التي قاموا بهذا الأمر، أبان النشاط العصبي لكلا الشخصين عن نفس النشاط على جهاز مخطط كهربية الدماغ، وأبان أيضًا عن تقلص بؤبؤ العين عند كل منهما، وقاموا بالتبديل بين الشخصين والتفريق بينهما لمسافة أبعد، وكانت النتائج هي نفسها.

هل هذه خوارق شخصية أم هي الفيزياء الكمية؟

إن ما نستخلصه من نتيجة من هذه الدراسة هو أننا ننقل معلومات من شخص إلى شخص آخر على مستوى اللاوعي مباشرة مع الأشخاص الذين نتصل بهم حتى ولو بشكل سطحي. ولأول مرة، فإن هذا يفسر المئات من الحالات التي تم التحقق من صحتها ما بدا لعدة قرون على أنه نشاط خارق. وكمثال على هذا: أم تتناول الغداء مع صديقة لها في مدينة نيويورك، وفي تمام الساعة ١٢:١٥ ترفع عينيها عن طبق السلاطة وتعلو وجهها نظرة خائفة، وتقول لصديقتها: "شيء ما يحدث لـ جين... يجب أن أتصل بها. فتترك غداءها في الحال وتتصل بكاليفورنيا محاولة العثور على ابنتها جين. واكتشفت أنه في تمام الساعة ١٢:١٥، تعرضت لحادث سيارة وأنها ترتجف، ولكن لم يحدث لها مكروه.

وأنـا شخصيًـا عرفت إحدى هـذه الحـوادث عندما كنت طفـلا حدثا. كان أفضـل أصدقائـي يدعى جـون. وذهب أبوه وأمه -مارينـا وجورج - في رحلـة قصيـرة إلى فيرفيلد جليـد لمدة ساعة ونصف تقريبـا لقضاء عطلة سريعـة، تاركين جون في رعاية أخته الكبـرى - تينا. وفي منتصف الطريق إلـى فيرفيلد جليد، قالت والدة جون لزوجها: "علينا العودة إلى البيت حالا. جونـي يواجه مشكلة"، وبالعودة إلى البيت لاحقا، وجدوا أن رأس جون عالق بيـن درابزيـن السلم، بينما كانت أخته تستمع إلى الموسيقـى عبر سماعة الرأس، ولذا لـم تستمع إلى صرخـات استغاثة جون. كان جـون على يرام، ولكنه كان يرتجف.

إذن، كيـف عرفت مارينا أن جون كان فـي شدة وخطر؟ لعقود عدة، كنا نعـزو هذا إلـى الإدراك اللاشعوري أو إلـى الظواهر الأخـرى الخارقة. أما الآن فنحـن نعـرف - بفضل تجربة أينشتاين - بودولسـكاي - روزين - أنها ببساطـة كانـت بسبب القوانيـن الطبيعيـة الصارمة والسريعـة التي تسمى بالفيزياء الكمية، ففـي حالة جين وأمها وصديقي المفضل جون، نقل إليهم اللاوعـي المعلومات ببساطـة إلى تفكيرهم الواعي. بينمـا من غير المعتاد أن يسمـع أحـد عن هذا، وفـي الحقيقة، فهناك المزيـد والمزيد من الناس يكتشفون سبلًا للتوصل إلى هذا اللاوعي من المعلومات من خلال استخدام الفيزياء الكمية لأغراض علاجية.

وهـذا الأمر يثيـر الحديث عن موضـوع التصوف؛ لأنه بعيـدا عن شرح الفيزياء الكمية، فإن هذه التجارب العلمية كانت ستبدو على أنها من أعمال الصوفية، وما كنا نسميه بالصوفية في الماضي ليس هو ببساطة إلا شخصا تعلـم كيف يستخـدم الوظائـف الطبيعية للفيزيـاء الكمية مـن أجل تطبيق معيـن. أو - كما في الحالة السابقـة - أن يحدث مصادفة، فهناك أشخاص يستطيعـون طـي الأشياء المعدنية أو تحريك الأشيـاء من خلال عقولهم، أو الذين يظهرون على أنهم يعرفون أشياء دون أن يكون لهم مصدر لمعرفتها. أما الآن - ونحن على يقين بهذا - نعلم أن هنـاك سحرة، ولكنهم لا يستعملون الفيزيـاء الكمية، وإنما يستخدمون خفة اليد أو الخداع البصري، وهذا ليس

هـو ما نتحدث عنه. والحقيقة ببساطة هي أننـا قبل الآن لم نكن نفهم كيف كان يمكن لهذا أن يحدث، وبما أننا بدأنا نفهم الفيزياء الكمية، فقد اكتسبنا البصيـرة لنعرف كيف يمكن لهـذه الأشياء أن تحدث بالفعـل. وفي الواقع، فإن إحدى النظريات المرجعية للفيزياء الكمية هي - عندما تسنح الفرصة بشـكل كاف - أنه لا يوجد شيء مستحيل، ولـذا فما كنا نحسبه من الأعمال الروحيـة، ليس كذلك على الإطـلاق، ولكنه ببساطة مـن متعلقات الفيزياء الكمية التي لم نكن نفهمها لأننا كنا نعمل حسب نظريات نيوتن.

نقلة نموذجية متأخرة

هل علينا أن نخشى من الفيزياء الكمية؟ لا، على الإطلاق. إنها الطريقة التي يعمل بها الكون والتي ستظل تعمل هكذا دائمًا، ونحن لم نكن نفهمها من قبل، وكما سترى لاحقا في هذا الكتاب، فإن فهم الفيزياء الكمية يفتح أعظم باب مـن أبواب العلاج والصحة رأيناه من قبـل. إنها فهم جديد، ونقلة نموذجية جديـدة فـي التفكير، ولكنها النقلـة التي يجب أن نقوم بهـا. وتخيل هذا: لو أنـك انتقلت إلـى سالم، فـي ماساتشوستس، في ١٦٩٢ونقـرت على هاتفك الخلوي واتصلت بصديق، ماذا كان سيحدث في اعتقادك؟ فإنهم لم يكونوا ليفهموا فيزياء الميكروفون، أو البطاريات، أو الرقائق الإلكترونية، أو شاشة العرض، أو التـرددات الأثيرية التي تسيـر عبر الهواء. لقـد كنت ستحاكم بتهمـة الشعوذة لأنهم لم يفهموا الفيزيـاء. فهل هناك شيء ضار بخصوص الهواتف الخلوية؟ (كانت زوجتي لتقول: "نعم"). وهل هذا يعني أن الفيزياء لـم تكن موجـودة؟ وإذا كان لديك اثنان من أجهـزة الراديو واستخدمتهما، فهـل كنت تستطيع التحدث مع كل منهما؟ بالطبع! فالفيزياء لم تتغير، وإنما الذي تغير فقط هو معرفتنا، وفهمنا، وتطبيقنا لها.

إن الأشخاص الذين اكتشفوا لأول مرة بعض نواحي هذه الفيزياء والطريقة التـي يسير بها العالم كانوا دائما ما يسـاء فهمهم، وأحيانا كان يتم تعذيبهم أو قتلهم، والقائمة بأسماء هؤلاء تطول، فهناك كوبرنيكس (الذي اكتشف أن الأرض والكواكـب الأخرى تدور حول الشمس)، وجاليليـو (الذي برهن على

نظريـة كوبرنيكوس رياضيًـا)، وكولمبوس (الذي أثبـت أن الأرض كروية)، وآخـرون كثـر تم تعذيبهم لأنهـم اكتشفوا حقائق علميـة، والذين أبحروا في نينـا، وبينتا، وسانتا ماريا كلهم تمت محاكمتهم لأنهم كانوا سيبحرون خارج حدود الأرض لأنهم كانوا يعتقدون أن الأرض مسطحة، وكانوا يؤمنون بنظرية قديمة لم تكن صحيحة في ذلك الحين، ولن تكون أبدا كذلك.

ومع هذا، لا تتوقع أن تجد فهمًا عظيمًا لفيزياء الكم بين عامة الناس ولا حتى بين جمهور المتعلمين. فقد نظرت (أنا بيـن) مؤخرا في كتاب العلوم الخاص بابنتي التي في الصف الثامن، فوجدت أنها تتعلم فيزياء نيوتن التي تعلمتها أنا في الصف الثامن منذ خمس وأربعين سنة، والمأساة هي أننا كنا نعـرف ونحن في الصف الثامـن أن هذه النظرية قد عفـا عليها الزمن. إن الخروج على العقلية العامة لنظرية قديمة قد يستغرق سنوات أو حتى عقودا حتى مع العلم بأنها لم تعد ملائمة.

ولكـن لحسن الحظ، هنـاك الآن المزيد والمزيد مـن الأشخاص الذين يقبلون على فهم أهمية الطاقة كما تصفها فيزياء الكم، بالرغم من تجاهلها من قبل التعليم بوجه عام. إن مراجعة المبادئ أمر ضروري لك حتى تدرك التغيير الثوري القوي لشفرة العلاج.

الوجوه العديدة للطاقة

مـن الممكن أن تتخـذ الطاقة أشكالًا عديدة، فهنـاك - على سبيل المثال - الطاقـة التي نسميها "الضـوء"، وهي تشمل مجالا معينـا من تردد الطاقة، مـن ٤,٣ X ١٠١٤ - ٧,٥ X ١٠١٤. ونحـن نكتشـف هـذه التـرددات مـن خـلال أعيننا، وهناك التـرددات الصوتية. ونحن نكتشفهـا بواسطة آذاننا والمستقبـلات الموجـودة فـي أغشيـة أقدامنـا وأجسامنـا. وهنـاك طاقة الأشعـة تحت الحمـراء، ونحن نكتشفها مثل الحـرارة، وهناك طاقة الأشعة البنفسجية، التي تكون وراء ما يمكن أن نراه في نهاية الطيف اللوني. وهناك العديد من ترددات الطاقة الأخرى التي لا يوجد لها مستقبلات في أجسادنا لنكتشفها، وبالطبـع، كان يُعتقد أن هذه الأشكال من الأمور الروحية، ولكننا

حاليا لدينا وسائل يمكن اكتشافها. وهذه الوسائل هي الأشعة السينية، والموجات الصوتية، والرادار، وأشعة التردد العالي جدا، وأشعة التردد فوق العالي إلخ، والقائمة غير محدودة.

وهناك ثلاثة مكونات أساسية للترددات. الأول عن عدد تغير التردد من الإيجاب إلى السلب في مدة محددة، ونحن عادة ما نسمي هذا بعدد الدورات في الثانية الواحدة. على سبيل المثال: فإن الكهرباء تكون ١٢٠ دائرة في الثانية في أوروبا، و٦٠ دائرة في الثانية في أمريكا. وهناك السعة، وهذه هي حجم قوة الموجة فوق وتحت خط الأساس، أو نقطة الصفر. وهناك بعد ذلك شكل الموجة، وهذا صحيح، فالموجات لها أشكال. فيمكن أن ترى موجة جيبية، وهي موجة لطيفة، وسلسة، ومتناسقة تذكرك بموجات المحيط الضخمة، وهناك الموجات المتصاعدة، التي تصعد إلى أعلى وتهبط إلى أسفل مباشرة وعلى التوالي مثل الإبرة. وهناك الموجات المربعة، والعديد من الأشكال الأخرى. وهناك الترددات التي نستخدمها لحمل ترددات أخرى. ونحن نفهم الآن كيف نرسل مئات الآلاف من الرسائل في الثانية عبر ألياف قليلة وصغيرة باستخدام التردد الضوئي، ونحن نسميها الألياف الضوئية، ونستخدمها كل يوم عندما نتحدث على الهاتف. وهي ما زالت شيئا غامضا بالنسبة لي؛ لأنني لا أفهم بشكل تام كيفية عملها، ولكن هل أستخدمها؟ بالطبع نعم!

وماذا عن الدواء والتردد؟ هل نستخدم التردد في الدواء؟ حسنًا، نعم -ولكن على أساس محدود للغاية - عندما نضطر إلى ذلك، ولكن عليك أن تفهم هذا: عندما تدرك ماهية التردد وما يمكن أن يفعله، فإنك ستفهم أن استخدام التردد في الدواء سيقضي حرفيًا على صناعة الدواء كما نعلم. هل تعتقد أنهم سيدعون هذا يحدث؟ إن استخدام التردد في التشخيص شيء آمن، وأصبح شيئًا سائدًا إلى حد ما. وكانت أشعة إكس هي أول استخدام للتردد في تشخيص الأمراض، كما أن أجهزة رسم القلب، ورسم المخ، واختبار تغير معدل ضربات القلب كلها نماذج لاكتشاف الطاقة/الترددات لتشخيص الأمراض. كما أن الموجات فوق الصوتية تستخدم الموجات

الصوتيـة في هــذه العملية، وأحــدث إضافة إلى ذلك هــو التصوير بالرنين المغناطيســي، ويعتقد كثير من الناس حاليًا أن أهم كلمة في هذا المصطلح هــي كلمة "المغناطيسي"؛ ولكن المجــال المغناطيسي يعزز فقط من صدى أو تــردد الــذرات ليجعلهــا مرئية بصــورة أوضــح. إن السبــب الكامل لعمل تصويــر الرنين المغناطيسي هــو صدى، أو تردد الــذرات؛ وهذا ما يكتشفه هذا التصوير.

ما لا تريد منك صناعة الطب/الأدوية أن تعتقده

حسنًا، فماذا عن العلاج؟ تذكر: فإن هذا مجال "خطير" للغاية. هل ستأخذ عصا وتذهب إلى عرين الأسد وتهدده بها؟ فصناعة الأدوية تملك الكثير من المال، والنفوذ، وتداخل المصالح مع السياسيين أكثر مما تتخيل. والحقيقة هــي أن التــردد تم استخدامه في العلاج منذ عقــود، فهناك دكتور عاش في عشرينيــات وثلاثينيات القــرن العشرين تحت اسم رويــال رومان ريف كان ينجح دائمًا مع مرضى السرطان من خلال استخدام التردد فقط، وكان هو بالفعــل مكتشف كيفية استخدام تردد واحد لحمــل تردد آخر كما ذكر آنفا. فقد اخترع ميكروسكوبا ضوئيا يستطيع أن يرى بقوة ٢٠٠٠٠ وحدة طاقة قبل عقود من اختــراع الميكروسكوب الإلكتروني. ولم يوجد ميكروسكوب ضوئي قبلــه يستطيــع أن يرى أكثر مــن ١٠٠٠ وحدة طاقة. وبالرغــم من هذا، فقد اعتبر بعضــ الأشخاص اكتشافاته الرائعة تهديدًا، فتم حرق معمله بالكامل (مع كل تسجيلاته) في ظروف غامضة، وتم التقليل من شأنه كعالم. وانتهى أمر واحد من أبرع علماء القرن العشرين منبوذا من المجتمع.

وهكذا، فإن العلاج باستخدام ترددات الطاقة لم يتم السماح له بالدخول فــي عالم الطب إلا عندما لا تكون هنــاك أدوية فعالة؛ على سبيل المثال، مع حصوات الكلى، فنحن نستخدم الطاقة في تردد الصوت لتفتيت الحصوات. وحاليــا يستخــدم أطباء الجلدية تــرددات ضوئية معينة لإثــارة العلاج ونمو الشعر لتحطيــم البشرة، وأشارت مجلة *باريــد* الإخبارية إلى علاج تجريبي للسرطــان حيث يتم إدخال إبرة مسبار دقيقة في الورم، ويضبطون المسبار

علـى تردد الورم، حتى يتـم حرق الورم. ولذا فإن الـدواء بدأ يدخل "عصر الطاقة"؛ لكن علينا ألا نرتكب خطأ، فهناك قوى عديدة تقف حجر عثرة في وجه هذه الحركة، وخاصة إذا كان في مقدور الأشخاص العاديين استخدام الطاقة بأنفسهم في داخل غرفات نومهم، ولك أن تتخيل الخسارة في القوة، والمال، والنفوذ والتي ستتكبدها جميع المؤسسات الطبية لو استطاع الناس علاج أنفسهم دون حاجة إلى طبيب أو ممارس مختص.

الأساليب التقليدية

هيـا بنا نلـقِ نظرة على طريقة تعامـل الطب التقليدي مع أحـد أشد البلايا فـي مجتمعنا: إنه السرطـان. وسؤال الطب التقليدي هـو: "كيف نقوم بقتل الخلايـا السرطانية"، فأنت لم ولن تسمعهم يطرحون هذا السؤال - وأليس من المهم أن نسأل - "ما الذي يسبب السرطان؟" يا له من سؤال استثنائي! *مـا الذي يسبب السرطـان؟* يبدو أنه سؤال منطقي، ولكنـه السؤال الذي لم يُطـرح على مسامعي (أنا بيـن) من الطب التقليدي فـي كل عقود السنوات التي مارست فيها الطب، رغم أن السرطان هو مجال تخصصي. إن أسلوب الطـب التقليدي هو: "هيا بنا نجرب أن نستأصـل الظهور الموضعي للعملية التي نسميها "السرطان"".

إن هذا ليس شيئًا منطقيًّا للقيام به حيال ورم موضعي، ومع هذا، فإنه ما زال لـم يغير شيئًا من السبب الذي نجم عنه السرطان في المقام الأول. ولا أستطيع إخبارك بعدد المرضى الذين عملت معهم والذين كانوا في المرحلة الرابعـة أو الخامسـة مـن السرطـان لأنه لم يفكـر أحد في تغييـر "سبب" إصابتهـم بالسرطـان. وإذا ذهـب شخص لتلقـي دواء تقليـدي للسرطان، فسيكـون دائما هـو الجراحة تقريبا. ولكن لمرة أخـرى، لا أستطيع إخبارك بعـدد المرضى الذيـن رأيتهم في عيادتي الذين تـم إخبارهم بالقول: "لقد استأصلناه تماما"، ثم يصابون "به" مرة أخرى.

والأسلـوب التالي من الطب التقليدي هو قتـل الخلايا السرطانية، وهذا يتم من خـلال الإشعاع أو العلاج الكيميائي، وهمـا يعملان بنفس الطريقة،

وهو تدمير الخلايا. وللأسف، فإن الخلايا السرطانية تبدو، وتتحرك، وتتمثل الغذاء بشكل لافت للنظر مثل بقية الخلايا الصحيحة في الجسم، وليس هذا فقط، فالخلايا السرطانية سريعة التعلم، فهي تتعلم بسرعة كيف تحمي أنفسها من الإشعاع والعلاج الكيميائي، وفي الحقيقة، فإنها تتمتع بمزيد ومزيد من المقاومة والمرونة أكثر من الخلايا الطبيعية.

وإليك كيفية عمل العلاج الكيميائي: إنه يدمر الحمض النووي DNA للخلايا سريعة الانقسام، والخلايا السرطانية هي من النوع سريع الانقسام، ولذا فهذا شيء جيد، أليس كذلك؟ نعم؛ ومع هذا، فهناك العديد من الخلايا الأخرى في الجسم سريعة الانقسام أيضا، وأسوأ ما في الأمر أن خلايا المناعة في الجسم هي أسرع الخلايا انقساما في المعتاد. وما هو أول شيء يقوم الطبيب بفحصه قبل أن يعطي المريض الجرعة الثانية من العلاج الكيميائي؟ إنها خلايا الدم البيضاء. إنها خلايا المناعة. ولكن اسمح لي (أنا بين) أن أساعدك على فهم أكثر لخطورة إتلاف خلايا المناعة. وإذا قام المريض بسؤال الطبيب الكيميائي عما إذا كان يمكن للعلاج الكيميائي يوما أن يقتل كل الخلايا السرطانية، فإن الإجابة الأمينة ستكون: "أبدا"! فهو لا يعمل بهذه الطريقة، وفي أفضل الأحوال، فإن العلاج الكيميائي يقتل من ٦٠ - ٧٠٪ وربما ٨٠٪ من الخلايا السرطانية، ولكن دائما ما يتبقى بعضها. وهذا يقودنا إلى هذه الفكرة. "إذا كان العلاج الكيميائي لن يقتل جميع الخلايا السرطانية. وإذا كان المريض يريد أن يعيش، فما الذي سيقتل ما تبقى منها؟".

إن لم يستطع جهاز المناعة لدى المريض أن ينهض بدوره في قتل آخر ٢٠ أو ٣٠٪ من الخلايا السرطانية، فسيموت المريض بسبب ما تبقى منها، وهنا تكمن المفارقة، فالعلاج الكيميائي يدمر الشيء الوحيد الذي يمكن أن ينقذ حياتك. ولو لم يكن جهاز مناعتك قادرا على مهاجمة موطن الداء الذي يعمل في العمق، فإن السرطان يفوز. والسؤال هو: ما نوع الشكل الذي ترغب فيه لمواجهة الهجوم المدمر عليك، ما دام عليه أن يهاجم موطن الداء؟ أرجو أن تستمع إلى هذا: في نهاية المطاف، ليس هناك أي شيء

مـن صنـع الإنسان يستطيع أن يشفي شخصا ما مـن السرطان. وعلى جهاز مناعتـك أن يُنهـي هذه المهمة. بل في الحقيقة، ليـس هناك شيء من صنع الإنســان عرفته يمكن أن يشفـي الإنسان من أي مرض بالفعـل، وأنا أعرف الكثيـر من الأطباء الذين حصلوا علـى استحسان كبير في علاج السرطان، ولكن فـي التحليل النهائي، يكون جهاز المناعة دائمًا هو الذي عليه المهمة، فجهاز المناعة هو النجم الحقيقي دائمًا.

التعامل مع المصدر

إذن ما الذي يسبب السرطان؟ في نهاية المطاف، إنه التوتر الذي ينجم عن الذكريـات الخلوية، وعلى المستوى البدني، هناك أربعة أسباب، ولكن عليك الانتظار حتى السر # رقم ٣ حتى تقرأ عن هذه الأمور.

وبوجه عام، إذا كنت ترغب في التعامل مع المصدر - مهما كان المرض أو العرض - فعليـك أن تقوم بهذا من خلال استخـدام الطاقة؛ لأن الطاقة هـي المصـدر. وهذا هو أحد الأغراض الرئيسية لهذا الكتـاب - أن أدعك تعـرف أنه يوجد العديد من الاكتشافـات والتطبيقات لهذه الاكتشافات التي ستسمـح لك بوضع قسط كبير من الحيـاة، والصحة، والازدهار بين يديك. ولـن تضحـي فقط بالنتائج، وإنمـا ستتمكن من إنجاز النتائـج التي لم تكن ممكنة من قبل.

التوتر ينجم عن الطاقة غير الكافية

إن جميـع الأمراض والعلل يكون سببها هو الطاقة غير الكافية على المستوى الخلوي، فمتلازمة الإجهاد المزمن هي تشخيص جديد نسبيا بقدر ما عرف مـن التاريخ الطبـي، وقد قام الطب التقليدي برفض، وتجاهل، والخطأ في تشخيـص هذه الأرواح سيئة الحظ لعقود، وهذا يذكرني بالسيدة التي كانت تعاني مشكلة في الدم والتي ذهبت إلى أحد الحكماء ليساعدها على الشفاء. "لقـد عانت الكثير بسبب كثرة الأطباء الذين ذهبت إليهم، وأضاعت عليهم

كل مـا تملكـه من مال، ولكن بدلا مـن أن تتحسن على أيديهـم، فإن حالتها ازدادت سوءا". فهناك بعض الأشياء التي لا تتغير قط، أليس كذلك؟ وهذه ليست ضربة قاضية للطب التقليدي. فهناك الدواء الجيد والسيئ في كل نوع من الـدواء والعلاج الذي رأيته، فبعضها فعال بالفعـل ويحتاج إلى تحسين، وبعضها لا يكون إلا بغرض المال.

واسمح لي أن أساعدك على فهم ما يحدث على المستوى الداخلي للخلايا ذات حـالات الطاقة المنخفضة، مثل متلازمة الإجهاد المزمن، فكما ذكرنا آنفا، إن انخفاض الطاقة هـو الأساس الفعلي لجميع الأمراض، وأنت تتذكر مـا تحدثنـا عنه من استجابـة الكر أو الفر، وهـذا هو التوتـر وكيفية تأثيره علـى الخلايـا. دعنا ننظر عـن كثب، فعندمـا تنغلق الخلايـا لتحافظ على الطاقـة في الجسم، فـإن الأكسجين لا يصل إلى الخلايـا، والمواد الغذائية لا تصـل الخلايا، والجلوكوز (وقـود الخلية) لا يصل الخلايا، وتكاد مصانع القـوى فـي الخلايا تموت جوعـا، وهذه المصانـع الصغيـرة للطاقة تسمى الميتوكوندريا.

وحيثمـا تذهب هذه الميتوكوندريا، تذهب الخلايا. وحيثما تذهب الخلايا، يذهب الجسم، ومصانع القوى الصغيرة هذه تبدو بشكل ملحوظ مثل البكتيريا. وفي الواقع، يؤمن أنصار نظرية التطور بأنها كانت بكتيريا عملت على تأسيس علاقة تكافلية مع الهياكل الخلوية لكي تمدها بالطاقة، ومن الأشياء التي نادرًا مـا نوليها تفكيرنا هو أثر العديد من الأدويـة التي نتناولها. ولأن تركيزنا يكون على التعافي من الأعراض، فعادة ما ننسى التفاصيل، ونحن نعرف أن الأشياء الخطرة تكمن في التفاصيل، فنحن أثقلنا كاهل المجتمع بالمضادات الحيوية، ومررناهـا لهـم مثل الحلوى. وقـد عرفنا منذ سنيـن أن كل التهابـات الجهاز التنفسـي تقريبا هي التهابات فيروسيـة. والمضادات الحيوية ليس لها من أثر يذكر على الفيروسات، ومع هذا، فما زال يتم وصفها للمرضى في العادة، وقد بدأت الحكومـة الأمريكية الفيدرالية بإطلاق حملة مـن شأنها إيقاف الأطباء عـن وصف المضادات الحيوية من غير ضـرورة لالتهابات الأذن ونزلات البرد الشعبية.

والآن تذكر أن الميتوكوندريا الصغيرة تبدو مثل البكتيريا بالفعل، وأن المضادات الحيوية ستقتل عادة هذه الميتوكوندريا مع البكتيريا أيضا، وفي الواقع، فإن المضادات الحيوية التي نصفها دون داع ربما تكون سببا رئيسيا ليس فقط في متلازمة الإجهاد المزمن، وإنما أيضا، في ازدياد العديد من الأمراض الأخرى وظهور أمراض أخرى أيضًا. وهناك دراسة نشرت مؤخرا تفيد بأن النساء اللاتي يتناولن ثماني جرعات أو أكثر من المضادات الحيوية قبل بلوغهن الثامنة عشرة من عمرهن كان بينهن زيادة مطردة للإصابة بسرطان الثدي، لم يعد هناك مجال لنغمض أعيننا عن الآثار الجانبية للأدوية التي نعطيها ونتعاطاها. وبالمناسبة، ليس هناك "شيء جانبي" في الآثار الجانبية، فهي في الحقيقة آثار مباشرة غير مرغوب فيها بسبب الأدوية.

"المولد الكهربائي ديلكو" في الداخل

إن أجسامنا لا تشبه البيوت المشيدة في مدينة ما، في أنها تتصل جميعا بشبكة سلك كهربائي خارج من مولد كهربائي عملاق، بل إنها على العكس من ذلك، فمنذ مائة سنة - قبل أن يكون لدينا شبكات الكهرباء - إذا كنت تحتاج إلى الكهرباء فأنت تحتاج إلى مولد خاص بك، وكان لدينا في مزرعتنا مولد الكهرباء "ديلكو" القديم، فيقوم الشخص بوضع السولار في خزان الوقود لتمويل المولد، وكان يحتاج إلى مصدر للأكسجين (مدخل الهواء) وكان العادم يخرج في صورة دخان. وما دام هناك وقود، كانت الكهرباء لديك.

وهذه هي نفس الفكرة مع خلايا أجسامنا. فلابد أن تحصل الخلية على الأكسجين والجلوكوز (الوقود)، وأن تكون قادرة على إخراج العادم/ الفضلات منها. فعندما تتوقف هذه العملية، تكون "الفضلات بنية اللون" حيث تشير إلى أن الخلايا لا تعمل بشكل صحيح، وفي النهاية تكون "الفضلات سوداء اللون" تماما مثلما يحدث مع المولد "ديلكو" عندما ينفد منه الوقود، وإذا استمرت العملية إلى أبعد من هذا، فإن الخلية ستموت

بالفعل. إذن أنت ترى كيف يحول الإجهاد هذه الخلايا إلى حالة من الإنذار الذي يمكن أن يسبب نقصًا في الطاقة، ويؤدي إلى تدمير الخلايا، وهذا هو ما يكون في النهاية علامة على ما نسميه المرض. ويتم تحديد التشخيص أو نوع المرض الذي ظهر ببساطة من خلال تحديد الحلقة التي تم كسرها في هذه السلسلة.

وقد ظهرت دراسة في ٢٠٠٧ امتلأت بها عناوين الصحف العالمية، عن اكتشاف جينات من شأنها تصنيع البروتينات التي تدخل إلى الميتوكوندريا، كما أكدت دراسات سابقة في جامعة هارفارد وأماكن أخرى بالفعل على أنه حتى لو تم تدمير ما تبقى من الخلية - أي نواة الخلية والأجزاء الأخرى - فإن الخلية تستمر في القيام بوظيفتها إذا كانت الميتوكوندريا حية، وكان أحدث اكتشاف في عام ٢٠٠٧ لديفيد سينكلير -إخصائي علم الأمراض بكلية الطب بجامعة هارفارد الذي ساعد على قيادة الأبحاث - قد قام بعزل البروتين الذي ينشط الجينات التي تحافظ على صحة الميتوكوندريا، وهذا الاكتشاف جعل الباحثين يراودهم حلم "الحبة السحرية" التي تحارب الشيخوخة. وقال سينكلير: "إن الشيء الذي نهدف إليه هو أن نعثر على العمليات الطبيعية في الجسم والتي يمكن أن تبطئ من الشيخوخة وتعالج أمراضا من قبيل مرض القلب، والسرطان، وهشاشة العظام، وإعتام عدسة العين".[8]

ويتنامى لدى الباحثين مزيد من الأمل بأن يتمكنوا من التوصل إلى المصدر الذي يحافظ على صحتنا، وهذا أمر مشجع، ولكن قطاع الطب ما زال بعيدًا عن التفكير في التوجه إلى المصدر. وما الذي تفضل أن تتعامل معه؟ الأعراض أم السبب؟ المرض أم العرض؟

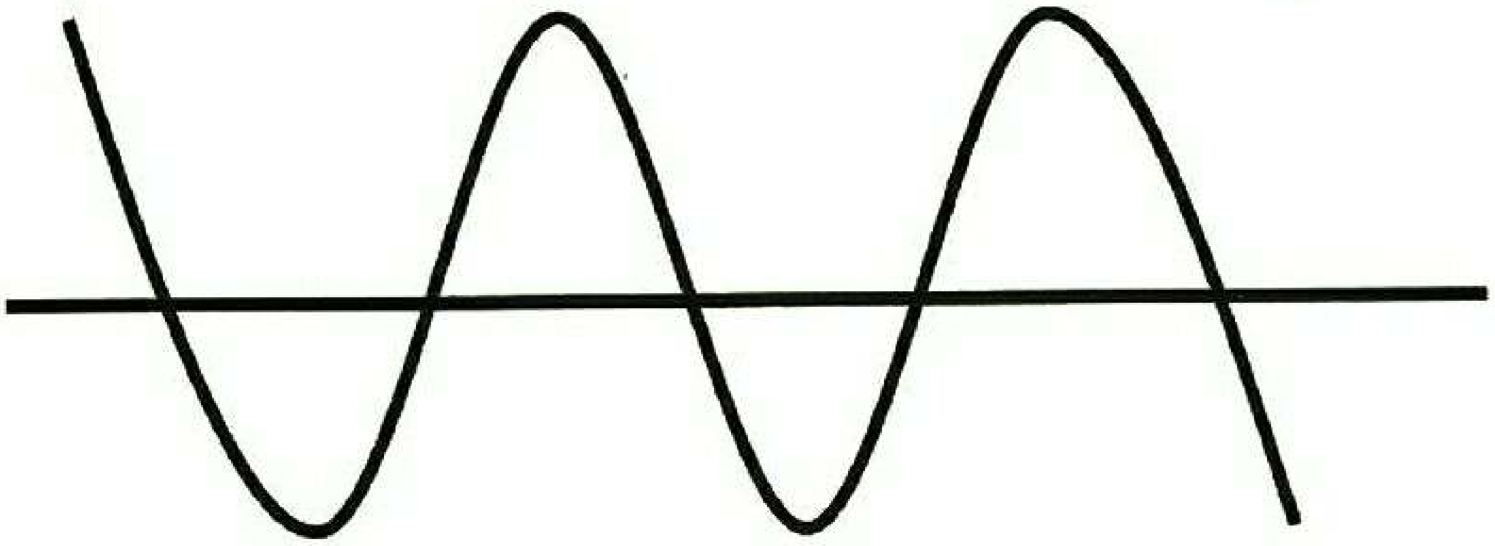
إننا نعتقد أننا اكتشفنا الشيء الذي كان يأمل فيه هؤلاء الباحثون، فحبة دواء واحدة يمكن أن تكون هي العلاج يوما ما.

---

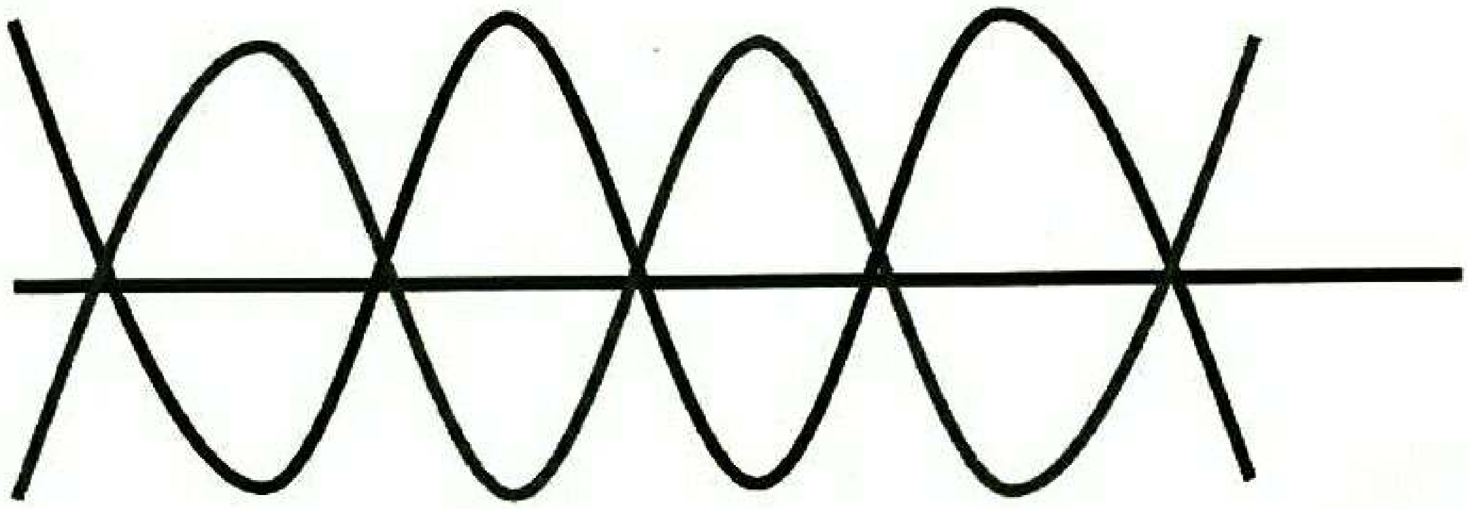
8 "Wonder Pill To Fight Ageing Could Become A Reality." *Reuters*, September 21, 2007, http://gulfnews.com/news/world/usa/wonder_pill_to_fight_ageing_could_become_a reality_1.201890.

انقطاع الإشارة

كيف تتدخل شفرة العلاج في العملية الخلوية؟ إن المخ يكتشف ويرسل ترددات الطاقة إلى أجزاء الجسم الأخرى ليخبرها بما عليها القيام به، ويرسل الوطاء إشارة نجدة إلى الأجزاء الأخرى من الجسم عند الطوارئ، ويحتاج الجسم إلى العمل حتى يحمي نفسه مهما كانت حالة الطوارئ هذه. وعندما لا تكون هناك حالة طوارئ حقيقية ولكننا نكون في حالة الكر أو الفر على العموم، فإن تلك الإشارات تكون مدمرة بدلا من كونها منقذة للحياة. وشفرة العلاج تعمل على تغيير ترددات الطاقة المدمرة إلى أخرى صحية، والطريقة التي يتم بها تغيير تردد الطاقة المدمر إلى آخر صحي أو غير ضار هي أمر بسيط نسبيًّا، وهاك شكل لإحدى الموجات الجيبية:



هب أن هذا هو تردد الطاقة للسرطان، والطريقة التي تغير بها هذا التردد هي أن تضربه بتردد آخر في الاتجاه المقابل بالضبط، وهذا قد يبدو على هذا الشكل:



وعندما تقوم بهذا، فسيظهر التردد على هذا النحو:

فأنت بهذا قمت بتحييد ذاك التردد المدمر، وإذا استطعت تحييد التردد، فإن مصدره تتم معالجته أيضا أو ستتم معالجته إذا حافظت على تحييده، وهذا ما تقوم به شفرة العلاج.

فيزياء سماعات إلغاء الضوضاء

أخبرني صديقي بين مؤخرا عن تجربة قام بها كانت توضيحا جميلا لما كنا نتحدث عنه للتو. كان د. بين في طريقه ليتم تصويره في فيلم *السر*، وكان على متن الطائرة من تشاتانوجا إلى سان فرانسيسكو. والآن، بين يكره الضوضاء، وإذا كنا في نفس الحجرة بالفندق في أثناء جولة إلقاء المحاضرات، فإن أي صوت ولو قليل (لدرجة أنني لم أكن ألاحظه) كان يزعجه كثيرًا. حسنًا، أقلعت طائرة بين، وبدأت محركاتها في الأزيز، والناس يتحدثون، والأطفال يبكون، وقبل الرحلة، ناولته زوجته سماعة إلغاء الضوضاء. ولذا، كان يخلعها، ويضعها، ويقلب في مفتاح التشغيل، ويا للروعة - ليس هناك مزيد من الضوضاء! ولا بكاء، ولا أزيز محركات - فهناك الصمت الجميل! لم يستطع بين تصديق هذا، وعندما كان يخلع السماعة، كان يجد أن الضوضاء ما زالت موجودة - وعندما يرتديها مرة أخرى - يعود إليه الهدوء ثانية!

وبينما كان يشعر بالدوار تقريبا، طفق بين يفتش عن دليل السماعة. فقد *كان عليه* أن يعرف كيف أصبحت هذه المعجزة شيئا ممكنا، وجاء في الكتيب أن هناك ميكروفونا مدمجا في سماعة الرأس يقوم بتسجيل الضوضاء الخارجية. وبمجرد التسجيل، تُصدر السماعة ترددا مساويا مقابلا للضوضاء بالضبط، هو الذي يعمل على إلغاء الضوضاء. وهذه هي فيزياء الكمّ لشفرات العلاج بإيجاز شديد. فشفرة العلاج تشبه الضوضاء الموجودة في سماعة إلغاء الضوضاء، ولكن لأمور القلب، وليس للضوضاء.

إن شفـرة العلاج تعمل على إيقـاف إرسال الوطاء لإشارة النجدة عندما يتوجـب عـدم إرسـال الإشـارة، وهـذه الإشارة مـن الوطاء هـي التي تضع خلاياك في حالة توتر/إجهاد؛ وهذا ما ينقل تدفق دمك بعيدا عن الأعضاء الداخليـة، وعـن الأداء الفكري العالـي لديك، وعن أجهـزة المناعة - التي تناولناها بالحديث في الفصل الأول - عن مصدر التوتر في داخل جسمك.

والطريقة الأخرى للتعبير عن هذا هي أن شفرة العلاج توقف الوطاء عن إرسـال إشارة تردد الطاقة التـي تثير استجابة الإجهاد في الجسم عندما لا ينبغي أن تحدث هـذه الاستجابة، وكيف تقوم شفرة العلاج بهذا؟ إنها تقوم بهـذا من خلال استخدام تـرددات الطاقة الصحية الخاصـة بالجسم (أي عكس الترددات المدمرة) للتغلب على ترددات الطاقة المدمرة، مثل تشغيل الضـوء فـي حجرة مظلمـة. فالضوء دائما مـا يتغلب على الظـلام، وكذلك الطاقة الصحية ستتغلب على ترددات الطاقة المدمرة.

هـل يمكننـا إثبات ذلـك؟ كما وصفنا فـي الفصل الأول، نحـن نستطيع إثبات أن شفرة العلاج تزيل الإجهاد من الجسم من خلال نتائج اختبار تغير معـدل ضربات القلب، وهل نستطيـع إثبات أن شفرة العـلاج تصلح مشكلة الطاقة المرتبطة بأية مشكلـة صحية في الجسم؟ إن الطريق الذي نستطيع به إثبات ذلك هو نتائج شهادات العملاء الذين جربوا شفرة العلاج. وبعبارة أخـرى، فإن مشاكلهـم انتهت عندمـا استخدموا شفرة العـلاج. والطريقة الوحيـدة التي بها يمكـن أن تزول المشـكلات هي عندما يتـم القضاء على تـرددات الطاقـة المدمـرة، وأن يتوقف الوطاء عـن إرسال إشـارة النجدة عندمـا لا ينبغي إرسالهـا، وأن يتم فتح الخلايا المجهَـدة، وأن يتم السماح للجهاز العصبي بالقيام بالعلاج بالطريقة التي خلقها الله لعلاج الجسم.

إذن، ما النتائج التي أدلى بها أولئك المرضى؟

سرطان الخلايا القاعدية (السرطان)

أحد أصدقائي المقربين هو طبيب ماهر للغاية عندما أريته ورما صغيرا على ذراعي لم يكترث له، وبالرغم من أننا كنا نحضر معًا بعض الدروس الدينية أسبوعيا، فإن جدول مؤتمراتي والملابس الشتوية في الشتاء جعلت الخطر "الورم المتزايد" على ذراعي بعيدا عن مجال رؤيته لعدة شهور. وكان أول مرة رآني فيها صديقي الطبيب هذا وأنا أرتدي قميصا ذا أكمام قصيرة في يوم ربيعي دافئ هي بداية المشكلة، فمن أول نظرة له، أخذني جانبا وقال: "لاري، هذا هو سرطان الخلايا القاعدية، وأنت بحاجة إلى استئصاله قبل أن ينتشر في أماكن أخرى وإلا فسيقتلك". وفي الاثنين التالي، وقبل أن أتمكن من تحديد موعد للجراحة، اتصل بي أليكس لويد وسألني عما إذا كنا نستطيع أن نتقابل لمناقشة الأساس العلمي للنتائج التي حصل عليها للشيء الذي سنطلق عليه "شفرات العلاج". فتقابلنا على الغداء، ولو كان أحد آخر غير أليكس هو الذي أخبرني بالعلاج بالطاقة، لكنت فررت منه. فالدواء الذي يشتمل على الطاقة يبدو خطأ بالنسبة إلى أذني الغربية وبرمجتي الروحية. وبعد الاستماع له لمدة طويلة، شمرت عن ساعدي وقلت له: "هل تخبرني بأنني أستطيع التخلص من سرطان الخلايا القاعدية هذا من خلال إعادة تشغيل ما لديّ من طاقة في جسمي؟"، قال أليكس: "أستطيع أن أخبرك بالنتائج المذهلة التي حصل عليها مرضاي بعدما جربوه". وكان ردي هو: "أنني أحتاج إلى يومين للتفكير والدراسة، ولا أستطيع القيام بهذا حتى تطمئن نفسي له". وبعد يومين -وببصيرة واضحة في النتائج البدنية لـ "الاجهاد" في القلب الروحاني/المعنوي - اتصلت بأليكس وبقية القصة تعتبر من التاريخ. فما مررت به بعد ذلك كان شيئا مذهلا على الإطلاق -لدرجة أنني أخبر الناس في جميع أنحاء العالم عن شفرات العلاج ودورها في مؤتمراتي العلمية عن "إعادة اكتشافي للقلب" منذ ذلك الحين، وأستطيع أن أفيدكم بوجود اختلاف في الورم في غضون ثلاثة أيام، فكنت أشاهد أنه يصبح أصغر فأصغر يومًا بعد يوم، واختفى تماما بعد خمسة أو أربعة أيام. وكان هذا منذ ثماني سنوات - وحتى هذا اليوم، لم يعد أي أثر للورم، ولا أستطيع أن أوصي بهذه العملية بشدة. إنها - في رأيي- انفراجة كبيرة تعالج أية مشكلة من جذورها، فما أبدعه الكمبيوتر في مجال الأعمال التجارية، فإن شفرات العلاج تستطيع أن تبدعه في مجال الصحة والعلاج. - لاري

التهاب الغدة الدرقية، والأورام الليفية، وحصوات المرارة، وفيروس إيبشتاين-بار، ومتلازمة الإجهاد المزمن، إلخ

في أغسطس من عام ٢٠٠٣، كنت أعاني مشاكل صحية مر عليها ثلاث سنوات، وكان من بين التشخيص الذي تلقيته: التهاب الغدة الدرقية، والعضال الغدي، وأورام الرحم الليفية، ومرض الثدي الليفي، ومرض الارتجاع الحنجري البلعومي، وامتلاء المرارة بالحصوات، وفيروس إيبشتاين-بار، ونوبات الذعر، ومتلازمة الإجهاد المزمن. أنفقت آلاف الدولارات على العقاقير الطبية، وجربت الدواء، والتغذية، والمكملات الغذائية. ولازمت الفراش شهرين واضطر رفقائي في دار العبادة إلى أن يحضروا الطعام إلى أسرتي، ولم أستطع القيام بوظيفتي كزوجة وأم، واضطررت لأخذ إجازة مفتوحة من العمل لأسباب صحية... وبعد القيام بتدريبات (شفرات العلاج) على مدار ٣-٥ مرات في اليوم لستة أسابيع. رأيت أنني أتعافى بشكل مثير، وبعد عشرة أسابيع من تجربة شفرة العلاج لم تظهر الموجات فوق الصوتية أي أثر للأورام الليفية. وعندما سألت الأطباء عما كان السبب في هذا كله، ذهب أحدهم إلى القول بأن إخصائي الأشعة الذي يقرأ الموجات فوق الصوتية التي يؤكد أنه يجب أن يكون هناك خطأ ما في الأشعة التي قالت بوجود أورام ليفية لمدة عامين على التوالي، لم يستطع أن يشرح هذا الشفاء المذهل، فلم أتناول أدوية لعلاج الغدة الدرقية في العام الماضي وأنا بعيدة تماما عن أية وصفات طبية، وحتى هذا اليوم، لم تتم إزالة حصوات المرارة (وقد أُخبرت منذ سنتين ونصف أنها قد تجمعت على المرارة وأنه تجب إزالتها). ولم أعان إلا من آلام المرارة منذ ابتداء التمرينات وكان ذلك منذ وقت مبكر، وأنا أتبع نظاما غذائيا عاديا وأقوم بعمل رائع، وعادت إليّ طاقتي وقوتي وأمارس التمرينات يوميا، وأنا أحمد الله على شفائه إياي وعلى ما ألهمه من قواه الشفائية من خلال شفرات العلاج التي اكتشفها أليكس لويد. وأنا أنصح بها لكل شخص يحتاج إلى علاج بدني أو نفسي. - جينيفر

السرطان، والمشاكل العصبية، والاكتئاب

تـم تشخيصي بالسرطان، والاضطرابات العصبيـة، والاكتئاب. ومع شفرة العـلاج، بدأت المشكلات في الاختفاء تدريجيًّا، فإن أجسامنا مبرمجة على إعادة التشغيـل مثـل أجهـزة الحاسوب الآلية عندمـا تعطى الأوامر الصحيحة. شكرا لكم. ـ أنيستاي

متلازمة الإجهاد المزمن
وداء المفاصل

لقـد كنت واحـدا من أكثر النـاس نجاحا في الولايات المتحـدة في مجالي حتى تطورت لديَّ بعض الأعراض الحادة، وتم تشخيصي بأنني أعاني متلازمة الإجهاد المزمـن وداء المفاصل. وبعد عامين، أصبحت طريح الفراش تقريبا، ومع ألم مستمر، متناولا العديد من الأدوية، وفاقدا الأمل. وبعد قيامي بتمرينات شفرة العلاج لستة أشهر، أصبحت: بعيدا عن كل الأدوية، وخاليا من الأمراض المزمنة تماما، وأشعر بالتحسن عما كنت عليه من قبل أن يتم تشخيص حالتي، وعدت للعمل ثانية. باختصار لقد عادت حياتي إليَّ! - باتي

الاكتئاب الانتحاري

لقـد أرغـم الاكتئاب الانتحاري أسرتي على الإقدام علـى بعض التغييرات الرئيسية من منطلق خوفهم عليَّ. لم تكن لديَّ طاقة، ولا رغبة في الحياة، وكان يبدو لي كل شيء مملا للغايـة. زوجي طبيـب ولكنه لم يعـد يحتملني -وجربنا كل شـيء، وكنت متشككة للغاية عندما سمعت عن شفرة العلاج، ولكني كنت يائسة، وفي أقل من أسبوعين، كانت هـي مـا لديَّ من اكتئاب، ولم أستطع تصديق ما حدث، وكذلك من حولي. والآن أسرتي

بالكامل وعدد من أصدقائي يقومون بالتمرينات -بعضهم يقومون بها يوميا، وبعضهم عند الضرورة. فشفرة العلاج هي بالفعل منحة من الله. - ماري

الرعب الليلي

كان ابني يعاني رعبا ليليا طيلة عشر سنوات تقريبا، فكان يستيقظ في معظم الليالي وهو يصرخ من الكوابيس -وكنا نحاول تهدئته ولكنه لم يكن مستيقظا ولم يكن يستيقظ، وأحيانا كانت تستمر النوبة لوقت طويل - وكان الأمر مرهقا وصادما لكل الأسرة. وجربنا كل شيء من تغيير عادات النوم، إلى تناول بعض الأعشاب، إلى الأطباء. ولكنه لم يتعاف! وبعد تمرين واحد من شفرة العلاج تم شفاؤه من الرعب الليلي ولم يعد مرة أخرى- وكان هذا منذ سنة مضت. وقد أخبرت كل من يستمع إليّ بأن يجرب شفرة العلاج - لقد نجح الأمر! - ديفيد

رهاب قيادة السيارات ونوبات الهلع

كنت أعاني رهاب قيادة السيارات في الطرق المزدحمة وكنت أتلقى علاج إي إف تي، وقد رأيت أن الرهاب يعود عندما أكون في ازدحام سيارت، وخاصة بالليل. وكانت تنتابني نوبات هلع في أثناء القيادة، وكان ذلك مخيفا للغاية، وبينما كنت في ناشفيل عملت على الأمر من خلال تمرينات شفرة العلاج، وفي طريق العودة للبيت اضطررت لأن أقود لعشر ساعات متواصلة وتحت الأمطار الغزيرة عبر الجبال مع انعدام الرؤية، ووصلت البيت دون أدنى حد من القلق. ومذ ذلك الحين وأنا أشعر بأن هذا لم يحسن من قيادتي للسيارات فقط، ولكنه حسن من بقية حياتي أيضا، مثل قلق الأداء. والآن، فإنني أشعر بالارتياح في كل مجالات حياتي. - ماريانا

مسائل الهجر

في غضون بضعة أسابيع مع تمرينات شفرة العلاج، تغيرت حياتي، فأنا الآن لا أتردد في الحديث إلى الآخرين والتعبير عن رأيي. وقد يبدو هذا شيئا غير مهم للبعض، ولكن بالنسبة لي، فإنه خطوة كبيرة. لقد تعاملت مع قضايا الهجر طيلة حياتي، فكنت دائما قلقة من أنني ربما أقول شيئا لا يستحسنه الآخرون ويهجرونني، ويتجاهلونني، أو فقط لا يستمعون إليّ أو لا يرونني - لقد كنت خائفة من أن أحظى بتقدير الآخرين. ومعالجة هذا الاعتقاد صنعت فارقا كبيرا في حياتي اليومية. - تريزا

السعي للكمال

لقد كافحت مع السعي للكمال لسنوات عديدة، فكل شيء كنت أقوله يتم إنكاره عليّ، وكنت قلقة لأن الناس دائما كانوا يتهمونني، وبعد عثوري على صور تتعلق بصورتي المثالية، أقبلت على استخدام التمرينات لعلاج هذا الاعتقاد. ويا له من فارق. فأنا لا أخاف أن أفصح عن رأيي وأن أقول ما أعتقده. - لوسي

ثقب (في القلب) تم التئامه

في سبتمبر ٢٠٠٧ عانيت جلطة دماغية بسيطة، وبدأت في استخدام شفرة العلاج من ثلاثة شهور قبل هذا الحين. وتعافيت بسرعة من هذه الجلطة، ولكنهم بالطبع أجروا الي كل أنواع الفحوصات ليعرفوا السبب. وقرروا (من خلال بقع على المخ أظهرها التصوير بالرنين المغناطيسي) أن لديّ جلطة دماغية أخرى لم يتم اكتشافها، وأنها هي سبب الثقب الموجود بين الدوائر المُحكمة للقلب. وهذا أدى إلى دخول دم غير مرشح إلى الدماغ ما سبب الجلطات الدماغية.

وفـي العـادة فإنـه يتـم التئام الثقب فـي القلب ظاهريًـا من خـلال إقحام جهاز دقيـق لـ " يسـد" الثقب، ومع هذا، فـإن هيئة الغـذاء والدواء الأمريكيـة قررت أن هـذا الإجراء لم يعد مسموحا به. وكان البروتوكـول الجديد هو استعمال الأدوية (بلافيكس والأسبريـن). ولـم يوافـق العديد من الأطبـاء على هذا الحـل، وكانوا يحاولـون الحصـول على تصريحـات باستعمال الجهـاز مرة ثانيـة. وتساءل كل مـن مدير معهد العلـوم العصبية لبرنامج السكتة الدماغية فـي مستشفى دوبيدج المركـزي ورئيس مستشفى القلب بمستشفيات إدواردس بولاية إلينوي عما إذا كنـت أوافق على أن أكون جـزءا من التجارب الإكلينيكية، فوافقت وانضممت إلى مجموعة " الجهاز" .

وفـي أثنـاء ذلك، كنـت مستمرة في القيـام بتمرينات شفرة العـلاج، وأخبرت الأطبـاء بأننـي أدركت أنهم لن يستمعوا إلى مـا كنت سأقوله، وربما اعتقدوا أنني مجنونـة، ولكن حدث مصادفـة أنه عندما جاءوا ليقحموا الجهـاز لم يجدوا الثقب علـى الحجم الذي كانوا يتوقعونه، فقد كنـت أقوم بشيء يدعى شفرة العلاج ومن الممكـن أن الثقـب قد سُد نتيجة لهذا، وكنت قد سمعـت شهادات مذهلة عن نتائج شفرات العلاج حتى عرفت بإمكانية الأمر.

وبالطبـع فإنهـم لـم يلقوا بـالا، وذهبت للتجربـة الإكلينيكية فـي يناير ٢٠٠٨. وعندما استيقظت وسألت كيف كان الأمر، أخبرني زوجي بأن الثقب كان صغيرا جدا لا يتسع للجهاز وتم إخراجي من هذه التجربة.

إننـي علـى يقيـن بأن الأمـر كان محرجـا للأطباء؛ ولكـن رئيـس مستشفيات إدواردز للقلب طلب مني معلومات عن شفرات العلاج في زيارتي للمتابعة. وقال: " طوال فترة ممارستي لهذا العمل، لم أسمع إلا عن ثلاثة أو أربعة ثقوب في القلب تم التئامها بشكل تلقائي" .

وكان الأطبـاء مـا زالـوا يرغبـون فـي معرفة سبـب الجلطـة الدماغيـة، وكان تخمينهـم أنها بسبب تشوهـات الشرايين والأوردة في الرئتيـن، وقاموا باختبار هذا، وكانت النتيجة: " أنها كانت صغيرة جدا لا يمكن رؤيتها" .

وترجمت لي طبيبتي الخاصة (حاصلة على دكتوراه في العلاج بتقويم العظام) قائلة: " ديانا، إن هذا يعني أنهم ليسوا على دراية بالأمر"، وكانت على دراية بشفرات العلاج، قائلة ليس هناك تفسير آخر لقصتي إلا أن شفرات العلاج هي التي قامت بهذه المهمة.

وواصلت القيام بهذا البروتوكول البسيط لما يزيد على العامين حتى الآن، ولا أتناول معظم الأدوية (كنت أتناول بلافيكس، وأدوية للربو، والحساسية، وفرط نشاط المثانة، والارتجاع الحمضي). وأظهر اختبار كثافة العظام لديّ كتلة إضافية من العظام (قال عنها الأطباء إنها موجودة بشكل ملحوظ)، وبإمكاني أن أحدثكم عن النتائج النفسية، ولكني سأتوقف هنا. ـ ديانا

غيِّر التردد، تعالج المشكلة

إن ما نريده منك على وجه الخصوص حيال هذه الشهادات هو مجال المشاكل التي تغطيها، فهي تتطرق إلى كل شيء بدءًا من المشكلات الصحية الرئيسية إلى مشكلات العلاقات، والمشكلات المهنية، ومشكلات الأداء ...أي كل شيء يمكن أن تتخيله تقريبًا.

ولذا، فإن هذا لا يظهر فقط أن شفرات العلاج تعالج مشكلات تردد الطاقة، ولكنها أيضا تؤكد السر رقم # ١ ـ أي أن هناك مصدرا واحدا لكل المشكلات الصحية. وشفرات العلاج هي نوع من الفيزياء الكمية تعالج نظاما مثل الذي تنبأ به علماء الفيزياء كما قلنا آنفا، وبما أن ترددات الطاقة يتم تغييرها إلى ترددات صحية بشفرات العلاج، فإن كلا من المشكلات النفسية والبدنية يتم علاجها.

ولماذا يتوجب عليك استخدام قوانين الفيزياء الكمية بدلا من الأدوية الكيميائية أو الأغذية لعلاج المشكلات الناجمة عن التوتر والطاقة؟ إن العامل الحاسم في كل من هذين الأسلوبين هو نقل المعلومات إلى المشكلة.

فالأدويـة والأغذيـة تنتقل من جـزيء إلى جزيء بمعـدل سنتيمتر واحد في الثانيـة الواحدة، ويتم فقـد القليل منها في كل نقلة، أمـا انتقال المعلومات عبر الطاقة، فإنه يحـدث تقريبًا بمعدل ١٨٦٠٠٠ ميل في الثانية، وتقريبا لا يتـم فقدان أي شيء منها في عملية النقل، وهذا هو السبب في ذيوع الهاتف الخلـوي والإنترنـت - فهما تقريبا يتيحـان التواصل الآني الـذي كان مجرد خيـال ببرنامج ستار تريـك منذ ثلاثين سنة مضت، وبنفسـ الطريقة، فإن شفـرات العلاج تتيح لجسمنـا وعقلنا ما تنبأت به أعظـم العقول على مدار الثمانيـن سنـة المنصرمة بالفعل. فـإذا كان أصل المشكلة هـو الطاقة، ألا يعني هذا أن علاجها يكون بالطاقة أيضًا؟

الطاقة تتفوق على الجينات

تلقيـت مكالمة هاتفية من سيدة من أوكلاهومـا أخبرتني ينفطر لها الفؤاد عن أن ابنها تم تشخيصه بأنه يعاني سرطان الدم وهو ابن ستة أشهر. لقـد مر كريستوفر ريان بأكثر من عمليـة جراحية وعلاج كيميائي وإشعاعي وأدويـة أخـرى؛ ربما أكثر مما يتعرض له عشـرة أشخاص في المعتاد خلال حياتهـم كلهـا، وكان فـي الحادية عشـرة أو الثانية عشرة مـن عمره عندما اتصلت والدته -ميليسا - بي هاتفيًّا، فقد بدأوا يرون أعراضا مألوفة تظهر علـى كريستوفر مرة ثانية وبشكل مقلق للغاية. وكان يتقيأ باستمرار ولا يبدو أنـه سيتوقـف، وكان يعاني الفتاق الـذي كان يسوء يوما بعد يـوم ويسبب له عدم الراحـة، وكان منهكًا على الدوام وأصبحـت هناك هالات سوداء تحت عينيـه. وقالت والدته: "عدنا إلى مستشفى سانـت جود في ممفيس - حيث كنـا نذهب به منـذ أن كان في الشهـر السادس من عمـره - وأنا خائفة من النتائج القادمة".

حسنًـا، فإنهـم ظلوا في تلك الحالـة لمدة اثني عشر يومـا قبل الذهاب إلـى مستشفى سانت جـود، ولذا فإنني أرسلت إليهـا شفرات العلاج، وشرع كل مـن ميليسـا وكريستوفر في تنفيذ شفرات العـلاج منذ ذلك اليوم وقاما بهـا بإتقان لمدة اثني عشر يوما. بـدأ كريستوفر يشعر بتحسن مطرد بشكل

ثابت، وتوقف التقيؤ لديه، واختفت الهالات السوداء، وعادت طاقته إليه من جديد، وتقول والدته إن النور عاد إلى عينيه مرة أخرى، وبعد اثني عشر يوما، اقتنعت والدته بأن كريستوفر قد تعافى تماما.

كنت في حلقة نقاشية قريبًا من موطنهم بعد وقت ليس بالطويل من ذاك الحين، وفي نهاية المؤتمر أتى إليَّ هذا الشاب الوسيم وفي يده بعض الأوراق، وقال: "د. لويد، أدعى كريستوفر ريان ورغبت في إحضار نتائج فحوصاتي إليك" - أشعة الموجات فوق الصوتية، والأشعة المقطعية، وحركة الدم، والجهاز الهضمي السفلي والعلوي، ومخطط كهربية الدماغ - وكان من الواضح أن كل شيء طبيعي بنسبة ١٠٠٪، ولم يعد هناك تقيؤ، واختفى مرض الفتاق، وكل شيء كان رائعا. وبعد بضعة أشهر، بعثت والدته لنا شهادتها مصورة بالفيديو وهي تحضن كريستوفر بين ذراعيها وتكافح دموعها من الفرح، ووضعت يدها على كمية كبيرة من العقاقير موضوعة على المنضدة، وقالت: "لقد أنفقنا على هذه العقاقير ما يزيد على المليون دولار، وما لم تفعله هذه العقاقير الطبية، حققته شفرات العلاج".

والآن، كيف يمكن أن يحدث هذا مع شيء حاد له تاريخ بدني، وبنيوي، وجيني ملموس؟ إذا استطعت أن تزيل التوتر، فتقريبا كل شيء يمكن أن يتم علاجه، ونحن نقيس هذا التوتر من خلال الكشف عن ترددات الطاقة المدمرة. وعندما تختفي هذه الترددات المدمرة، يختفي معها التوتر أيضًا. ويشير البحث في كل من ستانفورد ومعهد هارتمات في كاليفورنيا أنه إذا استطعت أن تزيل التوتر، فإنه يمكن أن تعالج -وسوف تعالج - ساعتها حتى المشكلات الجينية المعتادة.

في هذا الحالة، تم إرسال تردد منذر لسبب من الأسباب ووضع جسم كريستوفر في حالة من التوتر في الوقت الذي لم يكن ينبغي فيه ذلك، ومع مرور الوقت، فإنه بدأ يعاني هذه المظاهر مثل اللوكيميا والمشكلات البدنية الأخرى. إن شفرات العلاج لم تكن أبدا هي التي عالجت ما لديه من سرطان في الدم، أو التقيؤ، أو الفتاق، أو نقص الطاقة، أو أي من تلك المشكلات الأخرى، ولكن كان كل ما فعلته شفرات العلاج هو أن سمحت له بإزالة التوتر

مـن جهازه العصبي من خلال إيقاف إشارة التوتر - والتي هي أحد ترددات الطاقـة - عن الانبعـاث، وهذا ما يمكـن أن يكون قد حدث مـع كريستوفر، والذي يبدو علـى أنه معجزة، وهذا النوع من النتائج يمكن أن يحدث عندما تتوقـف تلـك الإشارة التي لم يكـن ينبغي أن ترسل عـن الانبعاث في المقام الأول، وتتوقـف استجابـة الجسم للتوتـر. إن أول شيء يقـوم التوتر بتعطيله عـن العمل هو أجهزة المناعة والشفـاء، وعندما تتم عودة هذه الأجهزة إلى قيامهـا بوظيفتها، فإنها تكـون قادرة على علاج كل شـيء تقريبا. فشفرات العـلاج لم تكن هـي التي ساعـدت على شفـاء كريستوفر؛ وإنما تـم شفاؤه بمساعدة جهاز مناعته.

شفاء على غير المتوقع

قـام رجل مهـذب يدعى جو شوجرمـان - يمتلك إحـدى الصحف في ماوي ويعتبره كثيرون واحدا من أهم الناشرين في العالم - بدعوتي ودعوة د. بين لنلقـي محاضرة في هاواي. وعلى مدار سنوات، كان هذا الرجل يدعو أناسا إلـى ماوي لإلقاء محاضرات عـن موضوعات مثل الصحة والعلاج الطبيعي. وعندما شرع في استخدام شفرات العلاج، قال لنا: "تعلمون أنني كنت أجلب الكثيـر من خبراء الصحة إلى ماوي لإلقاء محاضرات لسنوات عدة، وبينما كنـت أرى النتائـج المعجزة على الآخرين، فلـم يساعدني على التخلص من مشكلاتـي الصحية أي شـيء منها على الإطلاق". وكانـت مشكلته هي ألما مزمنـا في القدم نتج عن حادث سيارة، وكان جو يعرج بشكل ملحوظ، وكان يعاني مشكلة مع النوم أيضا، وكان دائما يعاني هذا الألم.

سألنـي: "هل تعتقـد أن شفرات العـلاج يمكن أن تساعدنـي في مشكلة قدمـي؟"، فشرحت له قائـلا: "حسنًا، تعرف أنها غيـر مصممة لمشكلات القـدم؛ فهـي مصممـة لتعالج مصـدر التوتـر في الجسـم". وبـدأ جو في استخدام شفرات العلاج، وبعد ثلاثة أشهر تقريبا كتب إلينا ليفيدنا بأنه بعد ثلاثـة أسابيع مـن التمرينات لم يعد يشعر بأي ألم فـي قدمه بنسبة ١٠٠٪، فقـد اختفى تماما. فقد تعافى الألم تمامـا ولم يعد مرة ثانية، وأفادنا أيضا

بأنه كان يعاني بعض مشكلات أخرى لم يقصد علاجها، ولكنه شفي منها أيضا في نفس الوقت، ولم تنجح معها أية محاولة من قبل أيضا، وكان أكبر شيء - حتى أكبر من تعافي قدمه - التعافي النفسي من بعض المشكلات التي كانت تزعجه طيلة حياته، إنه الشفاء الذي لم يجربه قط حتى قام بتمرينات شفرة العلاج.

والآن دعونا نستعرض أين نحن حتى الآن:

السر #١: هناك مصدر واحد لكل المشكلات الصحية تقريبا، وأن شفرات العلاج تعالج هذا المصدر، كما وضح من اختبارات التشخيص الطبية السائدة.

السر #٢: طبقا لأفضل العقول في عصرنا، فإن كل مشكلة هي مشكلة طاقة، وشفرات العلاج تعالج مشكلة الطاقة، كما ثبت من شهادات الشفاء ممن تعافوا من كل مشكلة صحية يمكن أن تتخيلها عندما قاموا بتطبيق شفرات العلاج.

والآن، هيا بنا إلى السر #٣.

الفصل الثالث

السر # ٣:
المشكلات القلبية هي آلية التحكم في الامتثال للشفاء

أخبرنـاك في السر # ٢ بأن عليـك الانتظار لتعلم مصدر التوتر، ونأمل أنك ألا تكـون قـد تخطيت إلى هنـا مباشرة؛ لأنك لو فعلت، تكـون قد فوت بعض المعلومـات المفيدة هنـاك. والآن ها هي الإجابة. إنهـا أهم نقطة تقريبا - وفـي الواقع هـي السبب في تأليف هذا الكتاب، فنحـن في طريقنا لإخبارك بسبب التوتر في الجسم، وقد كنا نعرفه وقد تحدثنا عنه لسنوات عدة، ولكن الآن ها هو التحقيق العلمي.

إنه الذاكرة الخلوية.

وهـذا لا يمثـل فقط القطعـة المفقودة فـي أحجية علـوم الصحة لعقود عديـدة، وإنما كانت هي قطعتـي (أنا بين) المفقودة فـي الأحجية، وكذلك بالنسبة لمرضاي وبالنسبة لنفسي أيضا، فلقد ألقيت العديد من المحاضرات عـن السرطـان وأسبابه على مدى سنـوات، وهذه الأسباب هـي المشكلات النفسيـة، والمعـادن الثقيلـة، وحامض الأسـ الهيدروجيني/ الحرمان من الأكسجيـن، الفيروسات، وعادة ما أقوم بسـرد المشكلات النفسية الدائمة لعدة أسبـاب: (١) عدم رغبة أي شخص في الاعتراف بأنه يعاني أيًّا منها، (٢) وإذا اعترف، فإنه لا يريد التحدث عنها، و(٣) ليس لدينا طريق ناجعة للتعامـل بفعالية معهـا على المستوى الطبي، فالأدويـة والعقاقير تعمل فقط

علـى إخفاء الأعراض ولكنها لا تفيد، وعـادة ما يزيد العلاج بالتحدث عنها الحالـة سوءا؛ لأنها تعيد فتـح جروح عفا عليها الزمـن وكان الجسم يحاول التعافي منها.

وبالنسبـة إلى المعادن الثقيلة، فهناك طرق فعالة للتعامل معها، فمعادن مثل الإيديتات والمعادن الثقيلة الأخرى، تكون مركبات الخالب فعالة إلى حد مـا، ولذا فإننا نستطيع إزالة المعادن الثقيلـة من الدم، وبالنسبة إلى توازن الأسـ الهيدروجيني، فإنه يكون أصعب لأنـه يستغرق عملية طويلة (من عدة أشهر إلى سنين) لتغيير هذا التوازن ويشتمل على تغيرات غذائية مهمة، هذا بالرغم من وجود بعض العوامل الفعالة حاليًّا، والتي يمكن أن نستخدمها في الناحية الغذائية لإحداث هذا التغيير على نحو أسرع.

وبخصوص الفيروسـات، فـإن التعامـل معها هـو الأصعـب؛ لأن هؤلاء المشاغبيـن الصغار يستطيعـون أن يختبئوا في الحمضـ النووي للمريض، ويكون من الصعب على إحدى خلايا الدم البيضاء لديه أن تبحث عن هؤلاء "الصبية السيئين"، وتجدهم عندما يكونون في واحدة من خلاياك، في نواة الحمضـ النووي الذي بداخل الخلية؛ ولكن هنـاك الآن وصفات طبية فعالة مضادة للفيروسات التي تستخدم الفضة منخفضة الأنجستروم والجرافيولا ونبـات مخلب القط، وهناك بعض الأدوية المضـادة للفيروسات التي تحقق بعض النتائج المتواضعة.

ما وراء الفيزياء

في عيادتي للسرطـان والطب البديل بأتلانتا، فـي جورجيا، بأمريكا، كانت لديَّ طرق للتعامل مع الفيروسات، وتوازن الأس الحمضي، والمعادن الثقيلة، ولكـن لم تكن لديَّ طريقة للتعامل مع المشكلات النفسية، وبالرغم من هذا فقد تقدمـت للحصول على درجة الماجستير في علم النفس ووظفت طاقمًا من المعالجين.

ومـا زلت أتذكر ذلك اليوم الذي تبلورت فيـه أهمية المشكلات النفسية فـي عقلي؛ حيث كانـت لديَّ في العيادة امـرأة شابة تعانـي سرطان الثدي، وعملـت معهـا بشكل ناجح إلـى حد ما، واختفـى ما لديها مـن أورام، طبقا للأشعـة المقطعيـة، ودلالات الأورام، والفحص البدنـي، وكانـت لدى هذه الشابـة مشكلـة نفسية كبيرة لـم تستطع حلهـا طيلة حياتها، فـكان زوجها يسيطـر عليها للغاية، وكانوا أثرياء إلى حـد ما، ولكنها لم تكن لديها بطاقة ائتمـان أو دفتر شيكات، فكانت تضطر إلى أن تطلب منه، وأحيانا تستعطفه للقيـام بكل شيء تحتـاج إليه أو ترغب فيه، ومع هـذا، فقد كان هناك شيء واحـد لا يستطيـع التحكم فيه في حياتها، وهـو إذا كانت ستحيا أم ستموت، واختارت أن تبذل جهدها في السيطرة على الذات في الطريقة الوحيدة التي عثرت عليها.

لقد كنت أبحث عن طريقة تجدي نفعًا مع ما يعانيه مرضاي من مشكلات نفسية عندما برزت حاجتي الخاصة. فعندما تنشب النيران في بيت جارك، تكـون المشكلـة مقلقة؛ ولكن عندما تنشـب النيران فـي بيتك...فهذا يكون مصـدرًا للرعب، وكما ذكرت في التمهيـد، فقد تم تشخيص حالتي في عام ٢٠٠٤ بأننـي أعاني مرضـ التصلب الجانبي الضموري الـذي يسبب الوفاة فـي غضون خمس سنوات من تشخيصه، وأنا شخصيًا لم أعرف أحدا عاش بعده عشر سنوات، بالرغم من أنني سمعت أن القليلين قد بلغوا هذه المدة، ومـع هذا، فإنهم يعيشون فـي حالة من الوهن البدني العـام، فكان بيتي هو الـذي نشبت فيه النيران، ولم أعش في هـذا الوضع كثيرا، فقد كانت هناك بعضـ الأخبار السـارة، وهي أنني لن أضطر إلى القيـام بكثير من العمليات الجراحيـة، أو تنـاول الأدويـة لأنه لم يكـن لأي منها أية فائـدة علاجية من الناحية الطبية.

فأخبرنـي أحـد معارفي بشفـرات العـلاج، وأن هذا هو مـا يتوجب عليَّ السماع عنه، وبما أن بيتي كان يحترق، فكرت في أنه ينبغي عليَّ أن أبحث في الأمر، وكنت يائسا، وكنت سأضع أي شيء في اعتباري.

"أقنعني من خلال العلم"

إن الشـيء الـذي سمعتـه في تلك الليلـة من خلال عرض د. لويـد كان يبدو شيئـا مهمًا في عالم الفيزياء، فكان لديه العديد من شهادات الشفاء بنسبة كبيرة، ولكني سمعت مئات الشهادات من قبل بل الآلاف منها، وفي الحقيقة - وبشكل يومي - كان مرضاي يقولون لي: "د. جونسون، لقد قرأت أن فلانا عالـج شخصا ما من نـوع السرطان الذي أعانيـه"، وكان ردي هو: "أقنعني مـن خلال العلـم". وكنت أرغب في التفكير في أي شـيء من شأنه مساعدة مرضـاي على الشفـاء، ولكني لم أكن أريـد أن أعطيهم أمـلاً غير حقيقي، وبالطبـع لا أجعلهـم يضيعون أموالهم هبـاء، ولذا كان دائما مـن المهم أن أرى مـا إذا كان هناك آثار من علم لما يتم ادعاؤه، وقد اندهشت، فالدكتور لويـد أثبت طرائقه بشكل علمي من خلال اختبار تغير معدل ضربات القلب، والاختبـار الطبي القياسي الذهبي للتوتر العضوي في الجسم. وكان عليَّ أن أجرب شفرات العلاج.

وكما ذُكر سابقا، ففي غضون ستة أسابيع من تجربة شفرات العلاج، كان كل مـا لديَّ من أعراضـ قد ذهب، وبعد ذلك بشهرين، ذهبت إلى إخصائي الأعصـاب وقام بغرز الإبر فـي عضلاتي ليكتشف الأنمـاط المحترقة التي تنتشـر لدى مرضى التصلـب الجانبي الضموري، فلم يكـن هنـاك أي شيء منها، ومن الناحية الطبية، فإن شفاء بهذا الشكل لم يُسمع به من قبل، وكما كتبت، فالآن وصلت إلى ما يزيد على خمس سنوات، ولم تعاودني أي من تلكم الأعراض منذ ذلك الحين.

الذاكرة الخلوية: المفتاح إلى العلاج

إذن مـاذا كانت هذه الشفـرة الرائعة؟ وهذا الأسلوب الـذي لا يُصدَّق؟ في الواقـع، لـم يكن تركيزنـا منصبًا على مرضـ التصلب الجانبـي الضموري تمامـا، فقـد كان تركيزنا منصبًا على بضع من الذكريـات الخلوية من أيام طفولتـي، ذلك النـوع الذي يمكن للجميـع منا الارتباط بـه، فلم تكن هناك صدمـات كبيـرة في حياتـي، فلم تتم الإسـاءة إليَّ جسديًا مطلقـا، ولم يتم

ضربـي مطلقـا، وأستطيع أن أعدك بأنـه لم تفتني وجبة طعـام. وكان لديَّ حيـوان أليـف صغيـر، ودب لعبة، ولم يقع الطـلاق بين أبي وأمـي قط، ولم يتشاجـرا مطلقًـا. (والآن، عليَّ القول -بالطبع- لقـد أساء إليَّ كل من أخي الأكبـر وأختـي الكبيـرة، اللذين لم يعترفـا بهذا من قبل - إننـي فقط أمزح معكمـا يـا دان وآن)، ومع هذا، فإنه ظلت لديَّ "برمجـة سيئة" كانت ترسل إشارات إلى خلاياي وتسبب المرض.

وليـس من قبيـل المصادفـة أن كليات الطب بجامعة سـاوث ويسترن، وجامعة هارفارد، وكذلك جامعة نيويورك - نشرت جميعها أبحاثًا تشير إلى أن هذه الأنماط مـن الذكريات الخلوية يمكن أن تكون هي القطعة المفقودة مـن أحجية العلاج والصحة. واستنتج بحث جامعة ساوث ويسترن أن أفضل آمالنا في علاج الأمراض والعلل المستعصية في المستقبل ربما يكمن بشكل كبير في العثور على طريقة لعلاج الذاكرة الخلوية، وأن "يكون هناك احتمال بمزيـد من الإصلاح الدائم"، إذا عثرنا علـى مثل هذا الحل.[9] لماذا يقولون هذا؟ لأنه يبدو أن هذه هي الآلية المتحكمة في علاج كل خلية في الجسم.

إذن ما الذاكرة الخلوية؟ إنها الذاكرة المخزنة في خلاياك. وفي أي من هذه الخلايا على وجه التحديد؟ كل ما لديك من خلايا.

منذ سنوات عديدة، كان العلم يؤمن بأن تلك الذكريات يتم تخزينها في المخ، وفي طريق سعيهم لمعرفة مكان تواجدها في المخ، قاموا بإيقاف كل جزء في المخ، ومـاذا كانت النتيجة، خمن هذا؟ ظلت الذكريات على حالها بوجـه عام! حتى بالرغم من أن الذكريـات يمكن أن تُثار من مناطق مختلفة فـي المخ - فذكريـات المتعة تُستدعى عندما يُثار مركـز المتعة، على سبيل المثال - فقد ظهر أن مكان اختزانها الفعلي لا ينحصر في المخ.

إذن أيـن يتم اختزانها؟ ربما كانـت بداية الإجابة عندما شرع الطب في القيـام بـزرع الأعضـاء، فهناك العديد مـن الحالات الموثقـة للذين أجروا عمليـات زرع أعضاء تفيد بأنهم بـدأوا يكتسبون أفكارًا، ومشاعر، وأحلامًا،

---

9 "Cell Decision," by Sue Goetneick Ambrose, *The Dallas Morning News*, September 13, 2004

وشخصيـــة، وحتى رغبات الطعام للشخص الذي تبرع بالعضو، وحاليا اقتنع العديـد من العلماء بـأن الذكريات مُخزنة في جميـع خلايا الجسم، وليست مقتصرة على مكان بعينه.

إن الذكريـات الخلويـة يرجـع صداهـا إلـى تـرددات الطاقـة المدمرة فتُحـدث التوتر في الجسـم، وقد نشرت كلية الطب بجامعـة ساوث ويسترن دراسـة مميزة في سبتمبر مـن عام ٢٠٠٤؛ حيث أفادوا فيهـا أن الآلية التي تتحكـم في الشفاء في الجسم يمكن أن تكـون الذكريات الخلوية بشكل قوي – وهذا ليس بالنسبة للإنسان فقط، بل بالنسبة إلى الحيوان والنبات، ولكن مـا الذي اكتشفوه في معاملهم حتى جعلهم يقولـون بهذا؟ إنهم اكتشفوا أنه حيثمـا تذهـب الذكريات الخلوية للكائـن الحي، تذهب صحة هـذا الكائن، فالشخص، أو الحيوان، أو النبات ذو الذكريات الخلوية المدمرة سوف يعاني حتـى في الظروف الجيدة، ومع وجود ذكريـات خلوية صحية، فإن الشخص يستطيـع أن يزدهر حتى لو كانـت ظروفه ليست بالتي تتوقع أن يبرع فيها أي شخـص، واعتمد منطق جامعة سـاوث ويسترن عند إطلاق هذا البحث على "أن الذكريات الخلوية تشبه التنبيهات الصغيرة التي تخبر الخلية بما عليها القيـام به – وعندما توجـد ذكريات خلوية مدمرة، فإن هذه التنبيهات تخبر الخلية بالقيام بالشيء الخطأ".[١٠]

الذكريات الخلوية و"المسائل القلبية"

بناء على ما يذهب إليه د. بروس ليبتون، فإن "الشيء الخطأ الذي يتم إخبار الخليـة للقيام به هـو أن تدخل في حالة من التوتر عندما لا ينبغي ذلك، وأن هذه الاعتقادات المخطئة هي التي تجعل الجسم يبدأ استجابته للتوتر، وهذه الاعتقـادات المخطئة يتم دمجها فـي الذكريات الخلوية التـي تشكل العقل الواعـي واللاواعي، مع مراكز التحكم في المخ؛ حيث إن نتيجة البحث الذي نشرتـه كلية الطـب بجامعة ساوث ويسترن – الذي نُشـر في صحيفة *دالاس مورنينج نيوز* وأعيد طبعه في جميع أنحاء البلدة – هي أن مستقبل الأمراض

10 "Cell Decision," by Sue Goetneick Ambrose, *The Dallas Morning News*, September 13, 2004.

والعلل المستعصية على الشفاء - طبقًا لوجهة النظر الحالية - ربما يكمن بشكل قوي في العثور على طريقة لعلاج الذاكرة الخلوية.

هذه الذكريات الخلوية والاعتقادات المخطئة هي الأشياء نفسها التي كان يتحدث عنها أحد الحكماء منذ ٣٠٠٠ سنة مضت؛ حيث إن المسائل المتعلقة بالقلب هي مصدر كل (مشكلة) يمكن أن تواجهها في حياتك - سواء على المستوى البدني أو العقلي أو حتى النجاح والفشل.

وقد أجرى معهد هارتماث لسنوات عديدة بعضا من أفضل البحوث الإكلينيكية البديلة على مستوى العالم، وكانت إحدى الدراسات التي قام بها من النوع الذي يصعب تصديقه، ولكنها حقيقية بالفعل. فلقد قاموا بوضع الحمض النووي البشري في أنبوب اختبار، وجعلوا المشاركين في الاختبار يمسكونها في أيديهم، وطلبوا منهم أن يفكروا في ذكريات مؤلمة - وبعبارة أخرى، أن يستعيدوا ذكريات مدمِّرة، فمن المستحيل أن تفكر في شيء مؤلم دون استدعاء الذكريات المدمرة. وبعد أن قام الأفراد بهذا، أخرج الباحثون هذا الحمض النووي من أنبوب الاختبار وفحصوه، فوجدوا أن الحمض النووي تم تدميره بكل ما في الكلمة من معنى. وبعد ذلك، وضعوا الحمض النووي نفسه في أنبوب اختبار آخر. وجعلوا الأفراد يمسكون الأنبوب بأيديهم مرة أخرى، وطلبوا منهم هذه المرة أن يفكروا في أشياء جيدة، وأفكار سارة. ومرة أخرى، عليك أن تعرف أنه من المستحيل القيام بهذا دون أن تستدعي ذكريات جيدة، وأخذوا الحمض النووي من الأنبوب وفحصوه، فاكتشفوا أن هناك أثرًا علاجيًّا على الحمض النووي. فما الذي يعنيه هذا؟ إن هذا يعني أن تنشيط ذكريات معينة يبدو أنها تدمر الحمض النووي، بينما تنشيط ذكريات صحية ربما يعالج الحمض النووي. يا له من أمر رائع!

ويؤكد د. جون سارنو - أستاذ طب إعادة التأهيل الإكلينيكي بكلية طب جامعة نيويورك وطبيب بمركز جامعة نيويورك الطبي - على أن الألم المزمن والعلل الأخرى المتنوعة تنجم عن الغضب والحنق المكبوتين في العقل اللاشعوري، فيقول: "إنك لا تعرف أنك تعاني هذا في داخلك لأنك لا تكون واعيا له"، وهذا الغضب والحنق - اللذان يضربان بجذورهما في

ذكرياتنا الخلويــة – هما الشيء نفسه الذي اكتشف معهد هارتمات أنه دمر الحمض النووي في تجربته.[١١]

في عام ٢٠٠٥، على صفحات مجلة جود مورنينج *أمريكا*، أجرى تشارلز جيبســون مقابلة مع الطبيبة لوني تسايتسر، مــن مستشفى الأطفال بجامعة كاليفورنيــا فــي لوس أنجلوســ – في قصة تمت روايتهــا أيضا من قبل مجلة يــو *إس إيه تــوداي* وأخبار محطة *إيه بــي سي المسائية*، ففــي الدراسة التي تــم إجراؤها في جامعة كاليفورنيا بلوســ أنجلوس، تم اكتشاف أن ما يعانيه الأطفال من ألم ومرض مزمنين يمكن أن يكون ناجمًا عن القلق الذي يعانيه آباؤهم، وبعبارة أخرى، فالتوتر لدى الآباء يخلق ذكريات خلوية مدمرة تئول في النهاية إلى ظهور التوتر لدى الأطفال، وفي ختام الدراسة أشار جيبسون إلــى أن أمراض الطفولة المنهكة يبدو أنها ناجمة عن عوامل نفسية، وليست بدنية، وأبدت د. تسايتسر موافقتها على هذه الملحوظة، وما زال البحث في الذاكرة الخلوية يدور حول هذه الفكرة.

لماذا لا يساعد التفكير الإيجابي على شفاء الذكريات الخلوية؟

ربمــا يكون الســؤال الذي يساورك بعــد قراءة نتائج دراســة معهد هارتمات هــو: "حسنًا، هــل أستطيع فقط أن أفكر فــي أشياء ســارة وأعالج ذكرياتي الخلويــة؟". سأكــون صريحا معك في أن الإجابــة – للأسف – هي "لا"؛ لأن هنــاك آليات في العقــل اللاواعي مــن شأنها حماية هــذه الذكريات من أن تُعالــج؛ ولكننا نستبق الأحداث، فســوف نناقش هذا بمزيد من التفصيل في السر # ٤: القرص الصلب البشري.

---

١١ لمزيد عن أفكار د. سارنو ونظريته، يرجى زيارة الموقع الإلكتروني: http://www.medscape.com/viewarticle/478840. وهو مؤلف الكتب التالية: *The Mindbody Prescription: Healing the Body* و *Healing the Pain; The Divided Mind: The Epidemic of Mindbody Disorders;* و and *Mind Over Back Pain*.

إن الحقيقة بأن ذكرياتنا هي آليات التحكم في صحتنا كانت هي الأساس النفسي لما لا يقل عن مائة سنة، وتم البدء في تحقيق هذه الفكرة علميًّا عندما عاد شبابنا من الحرب العالمية الأولى وهم مصابون، بالرغم من أنهم لم يكونوا يعانون جروحا بالبدن، وقد أطلقوا على هذه الحالة اسم "الاضطراب العصبي"، وكانت هذه هي المرة الأولى التي ندرك فيها أن ما يدور في العقل يمكن أن يجعل بدنك مريضا.

إن الحديث عن الذكريات يذكرنا بالمواساة والعلاج النفسي الذي غالبا ما يشتمل على الانغماس في نفايات الماضي، وربما اعتقد بعضكم قائلًا: "هذا سيجعلني مكتئبا ومتضايقا"، أو "إنني مرهق من التعامل مع مثل هذه الأمور"، وكثير من الناس ربما يقولون: "إنني حتى لا أرغب في الذهاب إلى هناك تماما". أما مع شفرة العلاج، فأنت غير مضطر لهذا، وستكون بالفعل مثل جو الذي كان يعاني ألما في قدمه، فتستطيع أن تمارس شفرة العلاج بخصوص ما يضايقك، وتتيح لها أن تعالج تلك الذكريات الخلوية. والشيء الأهم من تعافي قدم جو كان هو ما شعر به من تحسن في حياته النفسية، ولكن عليك ملاحظة أنه لم يكن يقصد هذه الناحية.

وحتى تحظى بشفاء دائم وطويل المدى، فعليك أن تعالج الذكريات الخلوية المدمرة، فهذا يفيد كثيرا بالفعل، فنحن جميعا لدينا ذكريات في حياتنا تعج بالغضب، والحزن، والخوف، والفوضى، والشعور بالذنب، والعجز، واليأس، والتفاهة... والقائمة تطول، وهذا لا يعني أن أي واحد منا يمكن أن يعاني كل هذه المشاعر ولا يدفع ثمن هذا، والثمن يكون صحتنا، ومهنتنا، وما لدينا من علاقات، إلخ. ولذا فنحن جميعا بحاجة إلى معالجة مصدر مشكلاتنا، وليس فقط ما يظهر لها من أعراض. لماذا؟ لأنك إذا عالجت الأعراض، فإن المشكلة ستعود مرة ثانية على الأرجح، أو تظل قابعة في مكانها، لأن الشيء الذي يسبب الأعراض ما زال قابعا هناك أيضًا، ومصدر المشكلات الذي يجب تغييره، والذي طلبنا منك التفكير فيه منذ بداية الكتاب هو الذكريات الخلوية المدمرة.

وإذا فهمت هذا، فكيف تجد الذكريات الخلوية التي تتعلق بالمشكلة أيا كانت؟ وثانيا، كيف تقوم بمعالجتها؟

لماذا يزيد "التكيف" الأمور سوءًا؟

مرة أخرى، كانت هناك جولات لعلم النفس لعدة عقود حاول فيها العثور على أسلوب للقيام بهذا، ولكن بعض الأبحاث المتأخرة أشارت إلى أن الحديث عن المشاكل مرارا وتكرارا يمكن أن يجعلها أكثر سوءا.

وشفرات العلاج تعالج الذكريات الخلوية بشكل تلقائي، وهي لا تعالج الذاكرة الخلوية من خلال تدريبك على التفكير فيما لديك من مشكلة بطريقة مختلفة، والتي تسمى "إعادة التأطير"، كما أنها لا تعالجها من خلال إحداث التوازن الكيميائي في مخك لأن عدم التوازن الكيميائي هو واحد من الأعراض، وليس مصدر المشكلة، وهي لا تجعلك تفكر في شيء آخر عندما تضايقك ما لديك من مشكلات. لا أحد من هذا - وأنا أطلق على كل هذه الطرق "التكيف"، والتكيف يعني أن المشكلة ما زالت قابعة حيث هي، وأنت فقط تعلمت طريقة مدمرة إضافية للتعامل مع الألم، والشيء الذي يحتاج إليه كل شخص في الحقيقة هو اختفاء الألم. وشفرة العلاج هي آلية بدنية بالفعل كامنة في الجسم عندما يتم تشغيلها، فإنها تغير نمط الطاقة (السر #٢) للذاكرة الخلوية المدمرة (السر #٣). وعندما يحدث هذا، فإن استجابة الجسم للتوتر تتوقف أو تتعطل (السر #١). وهذا لا يعني أنه لم يعد لديك هذه الذاكرة؛ ولكنها تكون لديك بالفعل، ولكنها فقط لم تعد مدمرة.

وها هنا تكمن المشكلة: *فأسلوب التكيف يعادل التوتر*، وبما أن كل مشكلة تواجه الإنسان يمكن أن يكون وراءها التوتر، فإن آلية التعامل مع ما لدينا من المشكلات المسببة للتوتر تكون ذات نتائج عكسية - وهذا أقل ما يقال، ومن الجنون أن نقول الحقيقة، واسمح لي أن أشرح لك.

إن أجسامنا وعقولنا تكون لديها قائمة بأشياء عليها القيام بها يوميًّا، وتكون لديها طاقة محددة لإنجاز ذلك، وبالنسبة للأشياء التي عليها القيام بها، فهناك أشياء "يجب القيام بها"، وأشياء "تحتاج إلى القيام بها"، وأشياء "ينبغي القيام بها". والأشياء التي "يجب القيام بها" هي التنفس وضربات القلب، أما الأشياء التي "تحتاج إلى القيام بها" فهي الهضم، وإخراج الفضلات، وتطهير الدم، والوظيفة المناعية، والأشياء التي "ينبغي القيام بها"، فإنها تكون مثل الأشياء التي تحتاج إلى صيانة، وإصلاح الذكريات الخلوية القديمة، وما شابه، فإذا تم الحد من طاقة الجسم المتاحة، فإنه يتم تخفيض الأشياء التي على القائمة، وأول ما يتم تخفيضه هو الأشياء الأقل أهمية، والتي *دائما* ما تكون هي وظائف الأجهزة المناعية والعلاجية.

وخمن ماذا؟ إن الإبقاء على كبت الذكريات المدمرة يتطلب كمًّا هائلا من الطاقة، وبشكل مستمر، فتلك الذكريات تحتاج إلى أن يتم كبتها على مدار الساعة، ولذا ربما تحتاج إلى نسبة كبيرة من الطاقة اللازمة لكي تعيش حياتك دائما، وأنت لا تقوم بشيء أكثر من كبت ما لديك من ذكريات خلوية، وإذا سبقتني لتوك وخمنت أن هذا ربما يعني مشكلات الصحة، أو العلاقات، أو الحياة المهنية، فاسمح لي بالثناء عليك، فأنت محق فيما ذهبت إليه تماما، وفي الحقيقة، فإن د. جون سارنو - الأستاذ بكلية الطب بجامعة نيويورك الذي تحدثنا عنه آنفا - يؤكد من خلال بحثه أن المشكلات الصحية والمرضية المزمنة لدى البالغين تنجم عن كبت الذكريات الخلوية، فعملية قمع الذكريات الخلوية تسبب التوتر المتواصل، حتى يتعطل شيء في النهاية، ويتفق عمل د. سارنو - وكذلك عمل كليتي الطب بجامعتي ساوث ويسترن، وستانفورد - على أن علاج هذه الذكريات - وليس قمعها (وهو ما نطلق عليه "التكيف") - ينتج عنه علاج الحالة الصحية.

وطبقًا لهذه المصادر وغيرها كثير، فإن ما نحتاج إليه بشدة - وهو ما سيغير العملية الصحية إلى الأبد - هو طريقة لعلاج الذاكرة الخلوية المدمرة في مقابل التكيف معها على مدار الحياة. فعلى مدار عقود، كنا

نعتقد أن التكيف المتكرر مع هذه الذكريات كان يسمح بنوع من تجنب آثارها التدميرية، أما الأبحاث الحديثة، فإنها تبرهن على أن هذا كان خطأ فادحًا، فالذكريات الخلوية تسبب الدمار سواء تم استذكارها عن وعي أم لا.

معنى العلاج الذي نتحدث عنه

بمجرد أن تعالج الذاكرة، ماذا يعني هذا بالنسبة لك؟ إن هذا يعني أنك لن تشعر بالأفكار السلبية، والغضب، والإحباط، والضجر، والشعور بالذنب، واليأس، والمشاعر المدمرة الأخرى.

هل في الإمكان أن نبرهن على صحة هذا؟ مطلقًا؛ حيث إن الدليل هو ما نتلقاه من الناس من ردود سريعة، ودائمة، ومتوقعة بأنهم لم يعودوا يشعرون بما كان لديهم من مشاعر وأفكار مدمرة، وأنهم تعافوا منها. فبما أننا نقوم بإلقاء المحاضرات في جميع أنحاء الوطن، فإن هذا يحدث في كل محاضرة، ونحن نقوم بتوثيق هذا الكلام من خلال مقاطع الفيديو - وفي كل ما يدلي به الناس من شهادات، فالأشخاص الذين يستخدمون شفرات العلاج يخبروننا بأنهم قد تعافوا بسرعة وعلى نحو دائم مما كان لديهم من مشاعر سلبية، واعتقادات مخطئة، ومن مشاعر الخوف، والغضب، والملل، والضجر، إلى آخر تلك المشاعر السلبية. ولم يعد من غير المعتاد أن يفيدنا لاحقا شخص يستخدم شفرة العلاج بأنه قد تم تعافيه من مشكلة مع أحد أفراد عائلته يربو عمرها على عشر سنوات، أو خمس عشرة، أو عشرين سنة أو أكثر في بضع دقائق أو بضعة أيام، وهم على الدوام يخبروننا بكل الأشياء التي حاولوا استخدامها على مدار عقود ولم يحصلوا على النتائج المرجوة. ولماذا يكون هذا دليلا؟ لأن ما نمر به من مشاعر واعتقادات مدمرة يأتي من ذكرياتنا، وبهذا، تكون الطريقة الوحيدة لعلاجها هي أن نعالج الذاكرة التي تأتي منها.

اشترت سيدة - سأطلق عليها أماندا - شفرات العلاج®، واتصلت بي هاتفيًا لتروي لي تجربتها مع نظام الشفرات، فقد كان لديها موقف صعب

من الناحية الشعورية مع والدتها، فقد كانت والدتها سيدة كثيرة النقد للغاية، ومثالية، وقاسية، ولا ترى إلا الأشياء السلبية. وباختصار، عندما كانت مريضتي فتاة صغيرة، انتهت بها الحال بالشعور بعدم القيمة، والعجز، والخوف الشديد في غالب المواقف، وأصبحت مهووسة بالسعي للكمال بسبب الشعور الكامن بأنها ستكون محبوبة إذا قامت بكل شيء على النحو الصحيح (كما هي الحال عادة مع كل المهووسين بالسعي للكمال).

إن حياة أماندا كانت تعج بالفوضى، وبالرغم من أنها كانت تحرز نجاحا رائعا في مسابقات الجمال، فإنها كانت تشعر بأنها قبيحة، وبالرغم من أنها كانت طاهية ماهرة، فإنها كانت تشعر بأن كل ما تقوم به من طهي ليس على النحو الصحيح، حتى عندما يستحسنه الجميع، وعندما تسير الأمور معها بشكل جيد، فإنها تشعر بأنها ليست جيدة بما يكفي، وأن هناك كارثة ربما تنتظرها في اللحظة التالية، وعندما تسير الأمور معها على نحو سيئ، فإن هذا يكون مؤكدا لما كانت تعرف أنه سيحدث، وتكون متعبة من العمل لدرجة أنها تشتاق إلى إجازة منه، ولكن بعد أول يوم من الإجازة، لا تستطيع الاستمتاع ببقيتها لأنها ترتعب من فكرة أن الإجازة ستنتهي بعد ستة أيام.

وكانت أماندا مرعوبة من فكرة الزواج لأسباب عديدة: منها، أنها ليس لديها الجسم المثالي، ولذا فإنها كانت متأكدة من أنه سيتم رفضها (بالرغم من أنه لم يحدث)، ولم ترغب في أن تكون قريبة من شخص آخر، على كل حال؟ فالسماح باقتراب أي شخص منها هو بالفعل بمثابة السماح بشعور سيئ عندما تسوء الأمور، فأصبحت تعاني الاكتئاب والكثير من القلق، وكانت الفوضى هي رفيقها الدائم. بل إنها غالبًا ما أصبحت لا تستطيع تحديد المكان الذي ستتناول فيه الغداء، وكانت تلوم نفسها على كل هذا، وعلى الرغم من كل هذا، فإنه لم تتم الإساءة إليها، أو ضربها، أو الاعتداء عليها جسديًا، أو أي من هذه الأشياء المريعة، وكان الجميع يظنون أن والدتها سيدة رائعة. ولم يغير هذا شيئًا من حقيقة أنها كانت تعيش في سجن فظيع من مشاعرها، وأفكارها، واعتقاداتها.

عندما جاءت أماندا لتلقي شفرات العلاج، فإنها كانت قد جاءت إليها بعد عقود من الاستشارات، والعلاج النفسي، ومحاولة استكشاف الذات، والأدوية، والأغذية، وحضور الحلقات النقاشية في مساعدة الذات، والنمو الشخصي، والمواد التثقيفية المتلفزة... أعتقد أنك فهمت ما أقصده. لقد قالت بعد حصولها على شفرات العلاج إن الشيء الوحيد الذي شعرت أنه تم حلّه في حياتها كان هو علاقتها بأمها، على الأقل عندما اهتمت بأحداث طفولتها، وعلى العموم، فإنها أنفقت عشرات الآلاف من الدولارات والعديد من السنين من حياتها لتجد المكان الذي تستطيع أن تعمل فيه بوظيفة ثابتة، وأن يكون لديها زوج وأسرة، وأن يكون لديها حياة معتدلة ومنصفة، وكانت المفاجأة عندما مارست شفرات العلاج، فإن الشيء الذي ظل يأتي إليها مرارا وتكرارا كان هو ذكريات الطفولة مع والدتها.

إن شفرات العلاج ليست لتقديم النصائح والعلاج النفسي، كما أنها لا تجعلك تعود إلى الوراء وتحفر في الماضي، ومع هذا، فعندما تتم معالجة ذكرياتك، نصبح أحيانا على وعي بالذكريات التي تمت معالجتها، وهذا هو ما حدث بالضبط مع هذه السيدة، فبعد مرور ما يقرب من شهر على قيامها بشفرات العلاج، اختفى ما لدى أماندا من أفكار ومشاعر واعتقادات سلبية، وكذلك ما كانت تعانيه من القلق والمثالية واختفى كل ما كان يهاجمها. وقامت بالاتصال بي هاتفيًا لتسأل عما إذا كان حدث من قبل أن شخصا أنفق ما أنفقته من المال والجهد الذي بذلته، وشعر بصدق أنه قد تعافى مما كان يعانيه، بينما لم يشعر بالتعافي في البداية، فعدم التعافي كان شيئا واضحا لها بينما كانت تؤدي شفرات العلاج. فعندما جاءت تلك الذكريات إلى وعيها بينما كانت تتم معالجتها عبر شفرات العلاج، كانت تشعر بسريان إشراقة أو التعافي أو الارتياح - شيء جعلها تعرف أن هذه الذكريات تمت معالجتها، وبعد مرور شهر، كانت تستطيع أن تخبرنا بأن كل هذه الذكريات تمت معالجتها، فقمت بتهنئتها وضحكت عندما سألت إذا كان هذا حدث مع أحد من قبل أم لا، ولم يكن هذا تحقيرا من سؤالها ولكن ببساطة لأن ما قامت بوصفه كان هو ما يحدث مع معظم الناس، فقد كان الاستثناء عندما لا يحدث هذا.

التكيف *ليس* علاجا

كما ترى، فإننا نخلط بين التكيف والعلاج، فعندما أقوم بممارسة الاستشارة الخاصة والعلاج النفسي، فإنه لم يكن يحدث شفاء، ولكني كنت ماهرا في تعليم الناس التكيف، وفي الحقيقة، فإن هذا ما تم تدريب معظم المستشارين والمعالجين عليه، وتقريبا فإن كل برنامج لمساعدة الذات رأيته من قبل يكون حافلا بآليات التكيف. ماذا يعني هذا للشخص الذي يستخدمها؟ إنه يعني أنك ستظل تحمل فضلات مشكلاتك لبقية حياتك، ولكنها تعلمك كيف تنشر الروائح المعطرة عليها كلما فاح نتنها، وستحاول الذهاب إلى حيث لا يضايقونك بقدر المستطاع، فقد سمعت من بعض المستشارين أو المعالجين من يقول لعملائهم بعدما علموهم أسلوب مواجهة المشكلات: "لقد تمت معالجة مشكلاتكم"، وعامة، فإنهم هم الخبراء، لذا فمعظم الناس يصدقونهم، فإذا كانت المشكلة قد تمت معالجتها، فإن كل مشكلة نجمت عنها ينبغي أن تكون قد تمت معالجتها أيضا، وكما رأيت في هذا الكتاب، فإن هذه الذكريات الخلوية الكامنة هي المصدر للمشكلات الصحية المتعلقة بالجسم، ولذا فإذا حدث التعافي، فلابد أن يتعافى كل شيء إذن - ليس فقط المشاعر، والأحاسيس، والاعتقادات، ولكن المشكلات البدنية التي نجمت عنها أيضا.

والدليل على أن شفرة العلاج تقوم بمعالجة تلك الذكريات الخلوية هو ما يخبرنا الناس به مرارا وتكرارا بأنه قد تمت معالجة مشاعرهم واعتقاداتهم وتوجهاتهم وأنماط تفكيرهم في حالة قيامهم بها. نحن لدينا بالفعل طريقة في نظام شفرات العلاج® لقياس تلك النقطة، وقد أخبرنا الناس مرارا وتكرارًا بعد استخدامهم لأداة القياس هذه كيف تمت معالجة ذكرياتهم الخلوية، فليست مصادفة أن يتم تعافي تلك الذكريات الخلوية (السر #٢)، والتعافي من مشكلة الطاقة وما يخبرنا به الناس من أن مشكلاتهم الصحية قد اختفت.

لقد غطينا حتى الآن الأسرار الثلاثة الأولى، لذا دعونا نتوقف ثانية لمراجعة هذا.

السـر #١: هنـاك سبب واحد للأمراض والعلل، وهـذا السبب الوحيد هـو التوتـر، والدليل على أن شفـرة العلاج تعالـج التوتر يكمن فـي النتائج غيـر المسبوقة لاختبار تغير معدل ضربـات القلب، التي هي الاختبار الطبي الذهبي لقياس توازن التوتر في الجهاز العصبي اللاإرادي.

السـر #٢: أيـة مشكلـة هي مشكلة طاقـة، فإذا استطعـت علاج مشكلة الطاقة، فإنك تستطيع معالجة أية مشكلة في حياتك مهما كانت. إن شفرات العـلاج هي نظام علاجـي فيزيائي كمي يعمل على تغييـر أنماط الطاقة في الجسـم. والدليل هو ما يرويه لنا الناس من شهـادات تفيد بأنهم قد تعافوا ممـا لديهم مـن مشـكلات، جميع المشـكلات مـن الأمراض الكبيـرة إلى مشكلات العلاقات إلى مشكلات الحياة المهنية والنجاح.

السـر #٣: المسائل المتعلقـة بالقلب (التي يطلق عليهـا العلم الحديث - الذاكـرة الخلويـة، اللاوعـي، والعقل الباطن إلـخ) هي آليـة التحكم في الصحة، وهي تستطيع أن يظهر صداها في ترددات طاقة مدمِرة وتعمل على إحـداث التوتر، وشفرات العلاج تقوم بمعالجـة الذكريات الخلوية المدمرة كما تمت إقامة الدليل على ذلك من خلال معالجة ما تم تدميره من مشاعر، واعتقادات، وتوجهات، وأفكار.

كيـف تتـلاءم كل هذه الأمـور مع بعضهـا البعض؟ فالمشـكلات القلبية (السـر #٣) تسبب ترددات الطاقة المدمرة (السر #٢). وترددات الطاقة المدمرة (السر #٢) تُحدث التوتر (السر #١)، والتوتر هو المصدر الوحيد لجميع المشكلات البدنية والنفسية (السر #١).

ولذا، فإنـك إذا استطعت أن تعالج المشكلات القلبية، فإنك تستطيع أن تعالج تقريبا أية مشكلة في حياتك، وشفرات العلاج تقوم بمعالجة الذكريات الخلويـة، وتذكر ما قاله ويليام تيلـر: "إن الطب في المستقبل سيعتمد على التحكـم في الطاقة في الجسم". وشفرات العلاج هي الإنجاز لهذه النبوءة، فهي نظام من الفيزياء الكمية يعمل على العثور على ترددات الطاقة المدمرة في الجسم ومعالجتها.

إن معرفـة أن المشـكلات القلبيـة هي التي تتحكم فـي الصحة لهي أمر مفيد للغاية، ولكن هناك المزيد من القطع التي يجب إضافتها إلى الأحجية. "رائـع، هنـاك الذكريـات الخلوية، ولكن كيـف أعثـر عليها؟ وكيـف أقوم بمعالجتها؟ أين هي؟".

وهذا يقودنا إلى السر #٤....

الفصل الرابع

السر # ٤: القرص الصلب البشري

إن القرص الصلب في جهاز الكمبيوتر لديك يتم فيه تخزين كل شيء، وفي الواقع، فأنت تستطيع استعمال حاسوبك فقط حتى تنتهي القدرة الاستيعابية للقرص الصلب. فكل ما لديك من ملفات الكتابة، والخطابات، والمستندات، والبريد الإلكتروني، إلخ يتم تسجيلها هناك. وحتى عندما تقوم بحذف بعض الملفات، فإنك إذا أخذت القرص الصلب إلى خبير في الكمبيوتر معه الأداة الصحيحة والمعلومات السليمة، فإنه عادة ما يستطيع العثور على هذا الملف.

وفي داخل الحاسوب البشري، يتم تسجيل كل شيء يحدث لك في صورة ذكريات، فهذه هي أساسيات علم النفس، وحتى إذا كنت لا تستطيع تذكرها عن وعي، وحتى إذا كنت على غير وعي بها تماما عند حدوثها لأن انتباهك كان في مكان آخر ساعتها، فمع هذا فإنه يتم تسجيلها. فهناك العديد من الحالات الموثقة لأشخاص تحت أثر التنويم المغناطيسي أو خلال إجراء جراحة في المخ - عندما تتم إثارة مناطق معينة في المخ - يتذكرون كل شيء حتى عندما كانوا في أرحام أمهاتهم -أشياء لم يكونوا واعين لها تماما أو غير واعين لها لمدة طويلة جدًا.

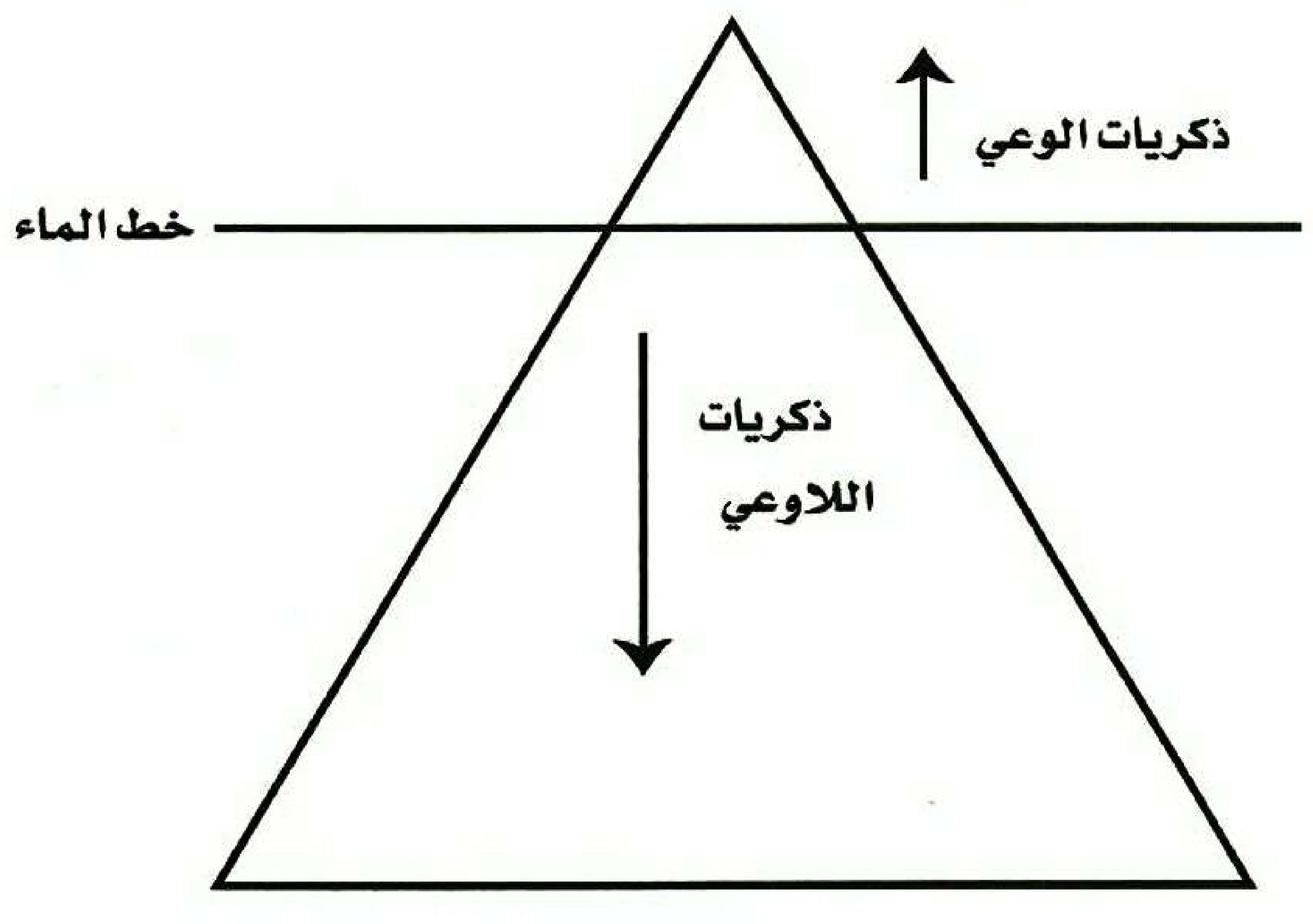
ومن بين كل هذه الذكريات التي لدينا - ومن بين كل الأشياء التي تحدث لنا ويتم تسجيلها - فإن ما يزيد على ٩٠٪ منها يتم تصنيفها على أنها في اللاوعي أو

فـي العقل الباطن - وهذا يعني أنها إما يستحيل تذكرها أو أن تذكرها يكون شيئا صعبًا علينا، وهذه الذكريات تشمل ميلادك، وأول اغتسال لك، والوقت الذي تعلمت فيـه أولى خطواتك وتحطيم إحـدى زهريات الورد الزجاجيـة الخاصة بوالدتك، و١٠٪ تقريبا من الذكريات هي التي تكون في الوعي، ما يعني أننا نستطيع تذكرها إذا مـا حاولنا ذلك، وهذه لا تشتمل فقط علـى ما تناولته على الغداء اليوم، ولكن أيضـا ربما حفلة عيد ميلادي العاشر، وعندما حصلت على رخصة القيادة، وأول موعد لي، وعندما تزوجت، وعندما ولد أول أطفالي...وما أشبه.

نسبة الـ ٩٠٪ تحت خط الماء

في علم النفس، غالبا ما يتم شرح هذه العلاقة التي بين ما تم تسجيله لدينا مـن ذكريات في عقلنا الواعي واللاواعي مثل الجبل الجليدي، كما ترى فيما يلـي، فجبل الجليد يمثل ١٠٠ ممـا لدينا من ذكريات. والـ ١٠٪ التي هي فوق المـاء تمثل الذكريات التي نعيها، في حيـن أن الـ ٩٠ ٪ التي تحت خط الماء تمثل ما لدينا من ذكريات في اللاشعور أو اللاوعي.

نموذج الجبل الجليدي



وتماشيا مع أغراض هذا الكتاب، سنطلق على الذكريات اللاشعورية واللاواعية "القلب". وأنا أعتقد أن القلب بالفعل يشتمل على عقلنا الباطن + وعينا + روحنا.

ذكرياتنا - أين هي وما هي ماهيتها؟

كما قلنا للتو، اعتاد العلم الاعتقاد بأن هذه الذكريات يتم تخزينها في المخ، وتشير أحدث الأبحاث إلى أن هذه الذكريات يتم تخزينها في خلايانا، وحرفيًّا في جميع أنحاء أجسامنا، وهذه الذكريات ليست هي اللحم والدم؛ فهي يتم تخزينها في خلايانا كنمط من أنماط الطاقة، وهذا هو السبب في أننا لا نعثر عليها في أي من أنسجة الجسم - فهي لا تتواجد في شكل أنسجة جسدية، وتذكر من السر # ٢ أن ألبرت أينشتاين برهن من خلال المعادلة $E=mc^2$ أن كل شيء يرتبط بالطاقة. حسنا، فإن هذا يتضمن ما لدينا من ذكريات، حيث إن مادة الذاكرة هي أحد أنماط الطاقة، ولكن الذاكرة الفعلية تظهر على هيئة صورة.

وطبقا لما جاء في كتاب *The Owner's Manual for the Brain* للدكتور بيرس هاوارد، فإنه باستثناء الذين ولدوا عميا، فإن جميع البيانات يتم تخزينها في ذكرياتنا في شكل صور، وهذه الذكريات يتم استدعاؤها في شكل صور أيضا.

وأكد الدكتور ريتش جلين في كتابه *Transformation* أيضا على أن جميع البيانات يتم تخزينها في شكل صور، وأن أي تمزق في حقل الطاقة في الجسم يمكن الإشارة إليه كصورة مدمِّرة، ويستطرد الدكتور جلين أيضا إلى أن علاج الصورة المدمرة يُحدث أثرًا علاجيًّا دائمًا في الجسم؛ حيث إن فهم هذا الأمر هو شيء ضروري بالنسبة إلى علاج الذكريات الخلوية الذي ناقشناه في السر #٣.

ويقول الدكتور أنطونيو دامسيو؛ رئيس قسم طب الأعصاب في جامعة جنوب كاليفورنيا: "إن القدرة على عرض الصور داخليا وعلى ترتيبها

هـي عملية تسمى التفكير... والتفكير بلا صـور يكون مستحيلا... فالتفكير البشري يكون دائما مصحوبا بالصور".[١٢]

ويشـرح د. بروس ليبتون كيف يكون جسـم الإنسان مثل الكاميرا، فمهما تكون الإشارة البيئية، فإنه يتم التقاطها بالعدسات، فالكاميرا ترى شيئا ما، فتلتقطـه العدسات وتترجمه إلـى فيلم حيث تجعل منه نسخة متممة، ودائما ما تعمل الكاميرا تكملة لما يتم اكتشافه في البيئة المحيطة.

"وهـذه الحقيقـة تكـون هي نفسهـا في علـم الأحياء، فالخليـة هـي مثل الكاميرا، فمهما يكن فـي البيئة من حولك، فالتذكر يشبه العدسات، يلتقط الصـورة ويرسلهـا إلى نـواة الخلية حيث يكـون مستقر البيانـات، وهذا هو المكان الذي يتم تخزين الصور فيه.

وهـذه هي النتيجـة النهائيـة، فعندما تفتـح عينيك، فما الصـورة التي تراها؟".[١٣]

المغـزى هنا هو أن ما تـراه في الخارج، أو تعتقد أنـك تراه يتم تحديده بشكل كبير من خلال ما تمت برمجتك عليه داخليًا.

أنماط الطاقة المدمرة

إن جميع البيانات، وكل شيء يحدث لنا يتم تشفيره في شكل ذكريات خلوية، وبعض هذه الذكريات تحتوي على اعتقادات مدمرة، ومخطئة تسبب تنشيط استجابة الجسم للتوتر عندما لا ينبغي ذلك - وهذا بدوره يعمل على تعطيل جهـاز المناعة عـن وظيفته ويسبب بالفعـل كل مشكلة في حياتنـا يمكن أن نعرفها، وتتكون مادة تلك الذكريات الخلوية من أحد أنماط الطاقة المدمرة فـي الجسـم، والطريقة العملية التـي يتم تخزينها بها فـي الجسم تكون في شكل صور، ويتم استدعاؤها في شكل صور أيضا.

---

12 Antonio Damasio, *Desccartes' Error: Emotion, Reason, and the Human Brain,* Penguin, 2005, pp. 89, 98.

13 Bruce Lipton, *The Biology Of Belief DVD.*

واسمح لي أن أوضح هذا بمثال بسيط للغاية: استرخ فقط لثانية واحدة وقم بتجربة تعليمية سريعة. ماذا يحدث عندما تفكر في العام الجديد؟ ألا تتذكر إما واحدًا من الاحتفالات العديدة التي حضرتها أو جزءًا من احتفالات متعددة؟ وهل ترى وجوه الناس أو الهدايا بعيني عقلك؟

لنحاول مرة أخرى، ماذا يحدث عندما تفكر في شيء مخيب للآمال؟ ألا تتذكر بعض الأحداث المحبطة في حياتك؟ وكيف تقوم بتذكرها؟ هل تراها؟ وحتى عندما لا تستطيع رؤية صورة في عقلك، فعادة تستطيع استدعاء ووصف الألوان، أو الأشكال، أو الأشياء أو عناصر مرئية أخرى. وفي الحقيقة نحن لا نستطيع القيام بأي شيء لا تكون لدينا صورة له، فقبل أن نقوم بأي شيء فنحن نقوم بتصوره، سواء كان إعداد كوب من الشاي، أو الذهاب إلى حجرة الاستراحة أو التخطيط لبناء مدينة. وتكون مادة كل فكرة هي الصورة. وما مادة الصورة؟ هل هي أحد الأنسجة أم العظام أم الدم؟ لا، فمادة الذكريات والصور هي أحد ترددات الطاقة. فالصور هي لغة القلب.

وهذا التمرين الصغير ينقب إما في عقلك الواعي أو اللاواعي ويستدعي الذكريات. نعم، أنت تراها، ولكن ألا تشعر أيضا بشيء ما؟ فعندما فكرت في العام الجديد، هل شعرت بالفرح؟ وهل ابتسمت قليلا مع أنك لا تدرك هذا؟ وهل تذكرت وقتا حميما في حياتك؟ وهل شممت رائحة طهي اللحم المقدد أو عبير الأناناس أو مشروب القرفة؟ وعندما تذكرت شيئا مخيبا للآمال، هل شعرت بضيق في صدرك أو قليل من عدم الارتياح؟

وبناء على ما أثبته بحث معهد هارتمات الذي ناقشناه في السر الماضي، إذا واصلت التفكير في الذكريات المؤلمة، والذكريات الحزينة، وذكريات الاكتئاب، وذكريات الغضب، وركزت عليها لفترة ممتدة من الوقت، فإنك لن تشعر فقط بشعور سيئ، ولكنها أيضا ستبدأ في وضع جسمك في استجابة التوتر التي تحدثنا عنها في السر # ١، ومع مرور الوقت تجعلك تعاني بالفعل من المرض.

المشكلة التي تحت علامة الماء

من خلال عقلك الواعي، تستطيع أن تختار أن تفكر في الأشياء الجيدة، والسعيدة، والأفكار والذكريات الصحية، ولكن مع عقلك الباطن، لا تستطيع الاختيار بالفعل فيما تفكر فيه؛ لأن العقل الباطن له نظامه الخاص به، فالعقل الباطن يعمل من خلال الارتباطات، ولذا عندما تفكر في العام الجديد، فإذا كانت لديك بعض الذكريات السلبية في أحدها، فإن عقلك الباطن يمكن أن يعيد تنشيط إحدى هذه الذكريات السلبية التي حدثت في ذاك العيد، ويمكن أن تبدأ في الشعور بعدم الارتياح ولا تستطيع حتى أن تعرف السبب، وهذا يحدث طيلة الوقت.

وأنا أسمع كل يوم أشياء من هذا القبيل من الناس، فيقول بعضهم: "لقد انتابني غضب عارم ولا أعرف السبب، ولكنه ينتابني طيلة الوقت"، أو "إنني حزين، ولا أفهم السبب؛ ولا أعرف السبب". أو "إنني أبدو وكأنني أقوم بتخريب عملي بينما أنا في طريقي للحصول على ترقية. إنني أبدو وكأنني أسوأ عدو لنفسي، ولا أعرف السبب". والسبب في حدوث هذه الأشياء هو أنك تعاني ذكريات في عقلك الباطن تمت إعادة تنشيطها، وأنك تعاني الشعور الأصلي لهذه الذكريات، وبوضوح، فإن هذا يمكن أن يسبب مشكلات في حياتك، وسوف نعرج على هذه النقطة بمزيد من الشرح في السر # ٥.

في السر # ٤، الحقيقة المحورية هي أن كل شيء حدث لك من قبل يتم تسجيله، وتستطيع أن تتوصل إلى بعضه، ونحن نطلق عليه الذاكرة الواعية، وبعضه لا تستطيع التوصل إليه، ونحن نطلق عليه الذاكرة اللاواعية أو ذاكرة ما دون الوعي، وهذه الذكريات يتم تشفيرها في شكل صور، والشيء الذي يدفع الجسم نحو الاستجابة للتوتر هي الصور التي تشتمل على أفكار خطأ. وعلى حد تعبير د. بروس ليبتون، فإن الأفكار الخاطئة "تسبب لنا الخوف في الوقت الذي لا ينبغي أن نخاف".

لذا إذا كنت واحدا من الأشخاص الذين تساءلوا لسنوات: "لماذا ينتابني الغضب حينما لا ينبغي ذلك؟ ولماذا أتناول الطعام حينما لا ينبغي

وحينما لا أكون بحاجة إليه بالفعل لأنني أريد أن أخفض وزني؟ ولماذا أفكر في أشياء لا أرغب حقيقة في التفكير فيها؟ فأنا بحاجة للتفكير في الأشياء السارة، والصحية، والإيجابية! ولماذا لست قادرا على كسر المشكلة التي تسيطر على أفكاري، ومشاعري، وسلوكياتي؟". فالمشكلة موجودة على القرص الصلب لديك.

إعادة تجزئة القرص الصلب البشري

إن ما نتعامل معه على القرص الصلب البشري هو الذكريات الخلوية، وهي يمكن أن تفسد من خلال ملفات التخزين، وشفرة العلاج هي طريقة لإعادة تجزئة قرصنا الصلب البشري بدون استشارات، وبدون علاج نفسي، وبدون أدوية، وبدون وصفات طبية. إنها نظام قديم في الجسم ولكن تم اكتشافه في عام ٢٠٠١، وهي ليست وخزا بالإبر الصينية أو اليوجا أو أيًا من هذا الأساليب. إنها اكتشاف جديد بالكامل تم اختباره من قبل الاختبارات الطبية السائدة والتي تحدثنا عنها في السر # ١.

ولأنه مهما كانت المشكلة التي تعانيها بداخلك في هذه اللحظة فإنها تكون في شكل صور - كأنماط الطاقة - وأن الطريقة الوحيدة لعلاجها هي استعمال نمط آخر من الطاقة. هل تتذكر تلك العبارات في السر # ٢؟

"إن الدواء في المستقبل سيعتمد على التحكم في طاقة الجسم".

ـــــ ويليام تيللر، الحائز على جائزة نوبل

"تخضع كيمياء الجسم لحقول كمية خلوية".

ـــــ موراي جيل-مان، الحائز على جائزة نوبل، الولايات المتحدة الأمريكية

"إن الأمراض يتم تشخيصها والوقاية منها من خلال تقييم حقل الطاقة".

ـــــ الطبيب جورج كرايل الأب، مؤسس عيادات كليفلاند كلينيك، ١٨٦٤-١٩٤٣

عندمـا تستخـدم شفرة علاج، فإنهـا تعالج التـرددات المدمرة وتسمح للاعتقـادات المخطئة التي تم تشفيرها فـي الذكريات الخلوية بأن تتعافى، وشفـرة العلاج تعالج تلـك الذاكرة الخلوية، وتعالج نمـط طاقتها المدمرة، وتتيـح لنـا أن نعتقد الحقيقة، ولذا فلا نخاف حيـن لا يكون هناك ما نخاف منه، وبعد ذلك نصلح الشيء الذي يسبب المشكلة من مصدره. فنحن نقوم بإعـادة تجزئة القرص الصلـب البشري، ونعالج الذكريـات. إن هذا هو ما تقـوم به شفرات العلاج، وهذا هو السبب في أنهـا تمثل طفرة هائلة، ونحن لـم تكن لدينا طريقـة للقيام بهذا من قبل. ومتوسـط الوقت الذي تستغرقه شفـرات العلاج هو ٦ دقائق تقريبا، ولـذا فنحن لا نتحدث عن شيء يصعب القيـام به أو يستغرق وقتا طويلا، ويستطيـع الفرد أن يقوم بها وهو راقد في سريـره، ولدينا أشخاص أفادوا بأنهم يقومون بها وهـم أمام نافذة انتظار استلام وجباتهم السريعة، ونحـن لا ننصح بتناول الوجبات السريعة، ولكن هذا دليل على بساطتها.

وفي الحقيقة، فإن مـارك فيكتور هانسن - المؤلف المشارك في سلسلة *شوربـة دجـاج للروح* الذي قال على الملأ إنه يعتقـد أن هذا ربما يكون الحل الصحيـح للأزمـة الصحية فـي أمريكا - أخبرنـا بأنه يشعر بـأن المشكلة الكبرى التي ستكون لدينا هي في إقناع الناس بتجريب شفرات العلاج وأنها بسيطة للغاية، وهي بسيطة للغاية لدرجة أن الناس لا يريدون أن يعتقدوا أنها تستطيع أن تُحدث تغييرا هائلًا في حياتهم.

إن ابنـي الـذي في عمـر المراهقـة أصيـب بالإنفلوانزا منـذ أسبوعين تقريبا، وقـال إنه كان يشعر بالتعب، فأخبرته بـأن يستخدم شفرات العلاج بنفسـه، وبعد ساعتيـن شعر بأنه معافى تماما، وتستخـدم ابنة بين شفرات العلاج منذ أن كانت في السابعة من عمرها دون مساعدة من أي أحد، وهذا يدل على مدى بساطتها!

هيا بنا نراجع ما عرضناه من أسرار حتى الآن:

السر # ١: التوتر هو سبب جميع الأمراض والعلل.

السر # ٢: كل شيء هو عبارة عن طاقة.

السر # ٣: المشكلات القلبية هي التي تتحكم في الصحة.

وقد عرفت للتو السر # ٤: **كل الذكريات هي طاقة يتم تخزينها واستدعاؤها في شكل صور، وأن ٩٠٪ منها تكون في العقل الباطن.**

لذا عليك بإعادة تجزئة القرص الصلب البشري وتغيير حياتك من خلال هذه العملية، وسواء قمت بهذا من خلال شفرات العلاج أم لا، فإذا كنت تبغي نتائج دائمة ومستمرة طيلة حياتك، فعليك أن تعثر على طريقة لتعالج تلك الذكريات، والمشكلات القلبية التي تمثل مصدر كل مشكلة.

الفصل الخامس

السر # ٥:
البرنامج المضاد للفيروسات لديك يمكن أن يجعلك مريضا

كثيـرون منا لديهم برنامـج مضاد للفيروسات في جهـاز الكمبيوتر الخاص بهـم، والأمر كذلك مع القرص الصلب البشري، وكذلك أيضا العقل الواعي واللاواعـي، وكذلك - خاصة ما أطلق عليه القلب (العقل الباطن + الضمير +الـروح)، فنحن وُلدنا ومعنا برنامج مضـاد للفيروسات يعمل على حمايتنا مـن الأضرار البدنية والنفسية من خـلال التأكيد على أننا نتجنب الخبرات والتجـارب التـي تؤذينـا، وكلمـا كان لدينا المزيـد والمزيد مـن الخبرات والتجـارب السلبية، فـإن البرنامج يُضيـف المزيد والمزيد مـن "تعريفات الفيروس" تماما مثلما يفعل البرنامج المضاد للفيروسات في جهاز حاسوبك عندما يصبح الفيروس معروفا.

إن برنامـج مكافحة الفيروسات على القرص الصلب البشري هو برنامج تحفيز/استجابـة، وهو بالأساس الغريـزة الإنسانية التي تسعى خلف المتعة وتجنـب الألـم، وهو يطـوي المزيد والمزيد مـن التعريفـات والتفريقات ما دمنـا نعيش ونتعلم. إن الأطفال لا يستخدمون المنطق العقلي كما يستخدمه الكبـار، ولـذا فإنهم يعملـون كثيرا على مبـدأ المتعة/الألم، فـإذا كان أحد الكبـار طيبًـا للغاية ويتحـدث بدماثة ويبتسـم لطفل صغير، فـإن هذا يكون ممتعـا، ويميل الطفل إلى هذا الشخصـ، وإذا تركت الطفل يتذوق قليلا من

الحلوى المثلجـة، فسترى هذه النظرة تعلو وجهه قائلة: "ما هذا؟ إنني أريد المزيـد منه!"، ونحـن جميعا لدينا ذكريات من هذا القبيـل، والعكس أيضا صحيـح، سـواء كان الألم لا يجلب المتعة التي نريدهـا (مثل عدم الحصول علـى الحلوى المثلجة) أم كان ألما فعليًّا (مثل لمس إناء ساخن)، فالأطفال يتعلمون من المتعة أو الألم إذا ما كانوا يسعون إلى شيء أم يتفادونه.

ومـع هـذا، نحن نعـرف ككبـار أن ردود الأفعال لـدى الأطفـال لا تكون بالضـرورة ذات منطق، فالطفـل يمكن أن يطلب الشي الممتـع - الحلوى أو الحلـوى المثلجـة - حتى يمرض بسببه، أو ربما يتفادى الألـم لدرجة أنه لا يستطيـع التمتع بالحيـاة لأن الخوف تملك منه حيال حشـرة بق لسعته ذات مـرة، ونحن ككبـار أيضا ربما ندرك أن ردود أفعالنـا لا تكون كلها منطقية؛ ولكن ربما لا نرى هذا في كل حالة نتصرف فيها بالفعل طبقا لنظام الحافز/ الاستجابة/بحثًا عن المتعة وتجنبًا للألم.

المصادر الخفية لردود أفعالنا

إن السبب في أننا لا نستطيع بسهولة تحديد أن تصرفاتنا ما هي إلا استجابات وردود أفعـال هو أننا ربما نكون غير واعين تماما بالحافز الذي دفعنا إليها، ودائما ما يكون الحافز هو ذكرى من الذكريات، ولكن هناك ثلاثة أنواع من الذكريات تم تشفيرها في بنوك الذاكرة لدينا (القرص الصلب) التي ربما لا نستطيـع أن نتذكرها تماما، وحتى عندما نستطيع، فإن استجابتنا لا تبدو على شيء من المنطق.

الذكريات الموروثة، وذكريات ما قبل تعلم اللغة والتفكير المنطقي، وذكريات الصدمة تصبح نظام برمجة وقائية لما يتم اعتقاده بسبب الحافز/الاستجابة.

بادئ ذي بدء، لنلق نظرة على هذه الأنواع الثلاثة للذكريات.

الذكريات الموروثة

كل منا يرث ذكريات خلوية من والديه، تماما مثل الشخص الذي يتلقى ذكريات خلوية من الشخص الذي يتبرع له بأحد الأعضاء، وعن نفسي (أنا بين)، فأنا أعتقد أن هذه الذكريات الخلوية يتم تشفيرها فعليًّا في الحمض النووي لكل خلية على حدة، فعندما يتلاقى حيوان منوي مع بويضة في عملية الحمل، فإنه يتخلّق منهما خلية واحدة تمثل الانسجام المعجز والجميل بين الرجل والمرأة، وهذا صحيح على المستوى البدني، نعم - ولكنه صحيح أيضًا على المستوى غير البدني. ومن هنا، فإنه بمجرد أن يتلاقى الحمض النووي الموروث الذي يتسبب في أن جوني ستكون عيناه مثل عيني أمه، وذقنه مثل ذقن أبيه، فإن جوني يتلقى أيضا ذكريات خلوية من كلا أبويه.

والآن - وبقليل من المنطق - سأخبرك بأن هذه العملية تحدث أيضا عندما تم الحمل في والدك ووالدتك لأول مرة. إذن هل هذا يعني أن الصغير المسمى جوني يتلقى ذكريات خلوية من جدته، ومن جدة جدته، ومن جدة جدة جدته، ومن أجداده القدامى من ناحية أمه اللاتي عشن قبل الحرب الأهلية؟ إطلاقا. في الحقيقة، إن هذا هو رأيي (أنا بين) أن هذه الذكريات الخلوية قد مرت عبر الحمض النووي لخلايا الدم البيضاء خاصة. والآن فإن الصغير المسمى جوني لديه كل شيء في نفسه الذي سينمو يوما ما ويبلغ الخامسة والعشرين من عمره، ويصبح الرجل الوسيم في يوم حفل زفافه. إن هذا سهل علينا أن نرويه من الناحية البدنية، ولكن مناقشته من ناحية الذاكرة الخلوية هي أمر غير شائع.

فهذه الذكريات الخلوية الموروثة هي الأشياء الجيدة، والرديئة، والقبيحة أيضا - وكل شيء بين هذا وذاك، والإجابة عن السؤال الذي يساوي مليون دولار عما إذا كانت لديك "ذكريات خلوية من أسلاف أسلاف أسلاف أسلاف والدتك" هي "نعم"، وأنه يمكن إعادة تنشيطها في داخلك وتسبب أفكارا، ومشاعر، وسلوكيات غير مرغوب فيها، وكذلك التوتر البدني.

لا تشعر بالتثبيط. فإذا كنت تشعر بأن بركتك العقلية مظلمة قليلا بالفعل، وأن مشاعرك الخاصة بالاختيار والتحكم تبدو أنها تنزلق من بين أصابعك،

فهناك المزيد من الأمل! فالذكريات الخلوية الموروثة يمكن معالجتها تماما مثل أية مشكلة أخرى من خلال شفرات العلاج، كما سنناقش هذا بمزيد من التفصيل لاحقا؛ ولكني سأكون مقصرا إذا لم أذكر أنه بدون شفرة العلاج، فإن هذا الأمر يمكن أن يكون محبطا، ومع مرور الوقت يمكن أن يستحيل التعامل معه تقريبًا. فإن حقيقة أن ما لدى الشخص من مشاعر، واعتقادات، وسلوكيات يمكن أن تنبعث من شيء لم يكن حتى في حياته هي شيء مثير للتوتر على أفضل الأحوال، ويمكن أن تؤدي إلى القنوط، واليأس، والأمراض على أسوأ الأحوال، ونحن نعتقد أن هذا هو أحد الأسباب التي كانت تؤدي إلى عدم فاعلية العلاج النفسي والمشورة على نحو كبير لنسبة مرتفعة من الناس على مر السنين، فأنت لا تستطيع التعامل مع مشكلة لا تعرف لها وجودا؛ ولحسن الحظ، فإننا طورنا نوعا من الاختبارات للعثور على هذه الذكريات حتى لو لم يكن في الإمكان تذكرها.

ذكريات ما قبل تعلم اللغة والتفكير المنطقي

قبل أن نتعلم التفكير على نحو عقلاني أو نتحدث بشكل جيد، فإنه كان لدينا العديد من الأحداث التي وقعت في حياتنا، وكل هذه الذكريات تم تسجيلها تماما مثل أي ذكرى، ولكن تم تسجيلها عبر المستوى التفكيري للشخص في الوقت الذي مر به.

وفي الحقيقة، ففي غضون الأعوام الستة الأولى من حياة الإنسان، فإننا نعيش فيما يطلق عليه حالة موجات الدلتا سيتا للمخ، وهذا يعني أن تجاربنا يتم "تخزينها مباشرة" في داخل مخنا دون فلترة عبر المزيد من حكمتنا العقلية، والواعية التي ننميها لاحقا.

إذا استيقظ الطفل الرضيع في منتصف الليل وهو مبلل، ويشعر بالبرد، وقد اتسخت حفاضته، فإنه سيصرخ بأعلى صوت يستطيعه لأنه يريد أن يختفي هذا الشعور المريع. ومع هذا، فإذا حدث في كل مرة يوقظ فيها والدته وعاملته بشدة وغضبت وربما آذته، فإنه بعد فترة سيرغب أيضا في تفادي هذه المعاملة السيئة، فهو لا يعرف أي شيء عن مدى صعوبة عمل

والدته ولا كم هي متعبة وبائسة: لأنه صغير جدا على معرفة هذه الكلمات أو هذه المفاهيم؛ ولكنه سيعرف فقط أنه إذا تفادى نوعا من الألم (الحفاضات المزعجة)، فإنه سيعاني نوعا آخر من الألم (غضب الأم)، وسيشعر أيضا بأن له الحق في أن يكون جافا ونظيفا؛ وحقا في حسن المعاملة من قبل والدته. ولكنه لا يفهم هذه المشاعر لأنه ليست لديه الكلمات أو المفاهيم لهذا أيضا. وكل هذه الفوضى يتم تخزينها في ذاكرة ما قبل تعلم اللغة - ومع هذا، فإن هذه الذكريات يمكن أن تنشط في كل مرة ينبغي عليه أن يكون قادرا على أن يطلب توفير احتياجاته البدنية، أو في كل مرة يفكر في طلب الراحة والحب من أية امرأة كانت، أو في كل مرة يستيقظ في منتصف الليل، وخاصة أنه عانى هذا الموقف السلبي مرارا وتكرارا.

ذكريات "الماصة"

ذات مرة، كانت لديّ مريضة حصلت على ١٨٠ في اختبار حاصل الذكاء، وكانت خريجة إحدى الجامعات العريقة مع مرتبة الشرف، وكانت تشق طريقها بنجاح في وول ستريت، وقالت إنها لم تكن لديها أية مشكلات صحية، ولكن كانت لديها مشكلات مع النجاح؛ فتقول: "لقد واصلت تخريب عملي، والجميع يقولون إنني من المفترض أن أكون مبادرة وعلى القمة في وول ستريت، ولكن كلما أقترب من شيء كهذا، أجد طريقة للقضاء عليه". وكان ما اكتشفته عند استخدامها لشفرات العلاج هو أن الأمر كله بسبب ذكرياتها عندما كانت في الخامسة أو السادسة من عمرها. لقد كان يوما من أيام الصيف، وقد أعطت والدتها ماصة لأختها ولم تعطها واحدة.

ربما تكون في اشتياق لمعرفة بقية القصة: فالماصة تم القذف بها وأصابتها بين عينيها ووقعت على ظهرها وجرحت رأسها بالفعل واضطروا إلى أخذها إلى مستشفى الطوارئ. ولكن لا - كل ذلك لم يكن. وتلك كانت الحكاية كلها: أن والدتها أعطت أختها ماصة ولم تعطها هي الأخرى واحدة. وفي الحقيقة، فقد قالت لها والدتها: "إن أختك قد تناولت للتو وجبة غداء جيدة؛ وعندما تتناولين وجبة مثلها، سأعطيك

واحـدة". إذن فمـا الخطأ الـذي ارتكبته الأم؟ لا شيء علـى الإطلاق؛ ولكن هـذه الذكـرى تـم تشفيرها عبـر العقل، وعبـر العيـن، وعبر ذاكـرة عمر الخمسـ سنـوات، لقـد كانت فـي حالة موجـات الدلتـا ثيتا للمـخ في ذاك الحيـن، وهكـذا ظلت هـذه الذكرى معها. لقـد ظلت ماثلة فـي اللاوعي مع تفكيـر عمر الخمس سنوات طيلـة الحياة حتى يقوم شيء آخـر بتغييرها أو بعلاجها.

إن ذكريـات ما قبل تعلـم اللغة وتعلم التفكير المنطقـي يمكن أن تصبح بالفعـل الشبح (وهذا مصطلـح إكلينيكي) الذي يخيفنـا على مدار حياتنا، ولدينـا آلاف مـن مثل هـذه الحالات. فكم عـدد الأشياء التـي عرفناها عن العالـم في الثلاث أو الأربع سنـوات الأولى من حياتنا؟ لا بد أنه *الكثير*، وكل هـذا تم تشفيره مـن خلال أعيننـا وذاكرتنا السنية فـي الوقت الذي حدث فيـه، وكل هـذا تم تسجيله في تلك الحالة من موجـات الدلتا ثيتا للمخ، دون الاستفادة من الذاكرة الأعلى.

وعندما تتم إعادة تنشيط هذه الذكريات، فإن هذا يتم من منظور تفكير الشخـص وهـو ابن خمسة شهـور أو خمس سنوات، وليسـ تفكيره المنطقي حيال هذا وهو في الثلاثين من عمره.

ذكريات الصدمة

بالطبع، هذه الذكريـات يتم تشفيرها عبر سنوات عمرنا، عندما تحدث أية صدمة، ومن الممكن أن نرث ذكريات الصدمة، أيضا.

وأحد الأشياء الشائقة عن ذكريات الصدمة هو أننا عندما نمر بصدمة مـا - حتى لو كانت صغيـرة - فإن تفكيرنا الأعلى ينقطـع إلى درجة معينة. لماذا؟ لأن الشخص يمر بدرجة من الصدمة، وإذا رأيت شخصا في صدمة (حتى لو كان هذا في فيلم) فربما تتذكر أن هذا الشخص قد لا يكون قادرا علـى الكلام، وربما لا يعرف أين هـو، أو ربما لا يعرف ما حدث للتو، واسمح لـي أن أشـرح لك ما يجري في عمليـة الصدمة: لقد أخـذت مخالفة بسبب

السرعة منذ أربع سنوات تقريبا، وقررت أن أذهب لأستطلع الأمر بدلا من أن تبقى في سجلي، وفي تلك الليلة رحب بنا شرطي من قوات الولاية وبدأ حديثا قليلا، ولن أنسى شيئا مما قاله. لقد قال: إذا كنت تتابع مسافة محددة خلف شخص في ظروف القيادة العادية في الليل وجرى حيوان أمامه، وقام بالضغط على المكابح فجأة، فلن يكون أمامك وقت للتفكير، "أوه، هذا يعني أن تلك السيارة التي أمامي إذا ضغطت على المكابح فجأة، فسأرفع قدمي عن الوقود وأضعها على المكابح وأضغط عليها، أو أنني سأصدم مؤخرة هذه السيارة التي أمامي". فأنت لا يكون لديك وقت كاف للقيام بهذا حتى تتجنب الحادث، ومع هذا، فإنه قال: لحسن الحظ أننا لدينا آلية في داخلنا تقوم بهذا كله على نحو تلقائي، فعندما ترى تلك الأضواء أمامك، سيتم تجاوز المخ المنطقي لديك، ويتم الانتقال إلى مخك التفاعلي، وهذا المخ التفاعلي سيتعامل مباشرة ؛ بطريقة أسرع مما تتصور؛ فسيجعلك تضع قدمك على المكابح، ولن تواجه الحادث.

وأنا لا أعرف إذا ما كان هذا الشرطي أخذ محاضرات في علم النفس أم لا، ولكنه كان محقا تماما، وهذا يتصل خاصة بالأشياء التي تم تخزينها بواسطة عقولنا على أنها صدمات، ومثال الفتاة التي لم تعطها والدتها الماصة - فهذا الحدث كان صدمة بالنسبة لها. وقد لا يعني ذلك لنا شيئًا منطقيًّا لأن الأم لم ترتكب خطأ، فهي لم تصرخ أو تعبس، ولم يكن هناك ضرب، ولم تطرد الفتاة من بيتها أو اضطرت إلى الانتقال منه...فلم يحدث شيء مما نعتقد أنه يمثل صدمة.

فالشيء الذي حدث، وما تم تشفيره طبقا لمستوى التفكير في ذاكرة الخمس سنوات هو أن: "أمي أعطت أختي ماصة، ولكنها لم تعطني واحدة، وهذا يجب أن يعني أنها تحب أختي أكثر مني. وإذا كانت تحب أختي أكثر مني، فإن هذا يجب أن يعني أن هناك شيئا خطأ يتعلق بي. ولذا فعندما أكون مع الآخرين، فإنهم لن يحبوني أيضا؛ لأنهم سيدركون أن هناك شيئًا خطأ يتعلق بي". ويصبح هذا شعورا غائرا في أعماق نفسها ونبوءة ذاتية التحقيق، ويصبح مبرمجًا على القرص الصلب الخاص بها. "إنني لن أقابل

مـن يحبني يوما ما، ولن أكـون ناجحة يوما ما؛ لأن هنـاك شيئا خطأ يتعلق بـي". وخمن ماذا؟ أن هذا هو مـا عاشت بداخله طيلة حياتها حتى عاد مرة أخرى مع شفرات العلاج وتمت معالجة تلك الذكرى.

وبمجـرد أن عالجـت مريضتي ذكـرى الماصة تلك، تلقـت الترقية التي كانـت تراوغهـا وأصبحت "مبادرة وعلـى القمة" فـي وول ستريت، وتعافت علاقتهـا مع والدتها - التـي كانت دائما على غير ما يرام بالرغم من أنه لم يكن أحد يعرف السبب سواها - وأصبحت قريبة من أمها أكثر من ذي قبل، وأشرق كل شيء من حولها لأنه لم يكن هناك الآن ما يعود بها إلى الخلف.

لقد كانـت ذاكرة الماصة صدمة لها، وكانت كذلك على الأقل نسخة من تفكيرهـا وهـي بنت الخمس سنوات، وعندمـا كان يحدث لهـا أي شيء في حياتهـا يتعلق بهذه الذكرى، فإنها كانت تفكر، وتشعر، وتتصرف من منظور تلـك الصدمة. ومـا الأشياء التي يمكـن أن تتصل بذكـرى الماصة ومن ثم تعمـل على بعثها من جديد؟ التواجد مع أناس آخرين؛ والعلاقات، والأفكار أو المحادثـات عن النجاح أو الفشل، والاستحقاق وعدم الاستحقاق؛ ناهيك عـن أي نوع مـن المنافسة؛ أو الأطعمة أو المشروبـات؛ أو طلب أي شيء من أي شخـص. وفي الحقيقة، فإنه كان من الصعـب عليها أن تفعل أي شيء لا يرتبـط بهذا، وعندما كانت تتم إعادة تنشيـط ذاكرة الصدمة، فإنها كانت تفعل مـا قاله الشرطي بالضبط: كانت تتجـاوز العقل المنطقي، وتندفع في العقل الانفعالي.

عندما يتولى العقل الباطن الأمر

مـاذا تسمى هذه العملية؟ إنها تسمى الاستجابـة للتوتر! وهذا هو ما تحدث عنه د. ليبتون بخصوص سبب خوف الناس عندما لا ينبغي أن يخافوا، فهذا يمنعنـا من القيام بما نستطيعه، ويمنعنا مـن تكوين علاقات بالطريقة التي نرغـب فيها، وهذا يعمل على إغلاق خلايانـا ويسبب الأمراض الصحية في النهاية.

عندمـا تتم إعادة تنشيط إحـدى ذكريات الصدمة، فـإن العقل الواعي للتفكيـر يتم تجاوزه، ويتدخل العقل الباطن ويقوم بما يجب القيام به، وهذا عـادة ما يشتمل على تنشيط استجابة البدن للتوتر، وهذا هو السبب في أننا فـي كثير من الأوقـات نقول أشياء أو نفعـل أشياء تعمل عكـس ما نريده في حياتنـا، ونحن نفعله المرة تلو المرة، ولا نعرف لماذا نقوم به.

إن هـذه الذكريـات - الذكريـات الموروثة، وذكريات ما قبـل تعلم اللغة والتفكير المنطقي، وذكريات الصدمة - تصبح نظام برمجة وقائية لما يتم اعتقاده بسبب المثير/الاستجابة.

وهـذا النظـام هو نظام وقائي. وماذا يعني هـذا؟ إن هذا يعني أن العقل يستخدم هــذه الذكريات لكي يحمي هذا الطفـل الرضيع حتى يستطيع هذا الرضيـع أن ينمـو ويصبح رجلا أو امرأة، وكما مـن الممكن أن تتوقعه -لأنه نظـام وقائـي - فهذه الذكريات يتـم إعطاؤها أولوية كبرى مـن قبل أجهزة التحكـم فـي الجسـم. فعندما تكـون إحدى ذكريات مـا قبل تعلـم اللغة، أو الصدمــة، أو الموروثة هــذه ذاكرة مؤلمة ويتم تنشيطها مــن قبل شيء مما حولنـا، فإننـا نعيش التجربة نفسهـا مرة أخـرى بينما يتـم تخفيض عمل تفكيرنا المنطقي. ولكن ما الذي يمكن أن يعيد تنشيط ذكرى مثل هذه؟

ذات صيف عندما كان ابني - جورج - في السنة الأولى من عمره، مرت بنـا جميع العواصف الرعدية. كانـت الريح تهب بسرعة ٧٠ ميلا في الساعة وتجعـل الأشيـاء تطير فـي كل مكان في الهـواء، وقد طار كل شـيء لم يكن مربوطًا من فنائنا، وكان هناك بواقي شجرتين مما ضربهما البرق وسقطتا علـى الأرض محدثتين ضجة. وأحاط بنا وابل، وصعقات رعدية هائلة، وبرق مـن كل مـكان - حتى إن واحـدة من هذه الصعقـات كانت مخيفـة للكبار. وأسـوأ ما في هذه التجربة أنها حدثت ونحن في الخارج، وحتى عندما عدنا إلـى البيت، أصـاب البرق مولد الكهرباء وانقطع التيـار الكهربائي. ولذا لم يشعر جـورج بالأمان في المكان الذي يفترض أن فيه الأمان كله. فقد صُدم جـورج، وهذا بالضبط ما يفترض أن يقوم به عقل طفل في السنة الأولى من عمـره. لمـاذا؟ حتى لا يبقى بالخـارج في أثناء هذه العاصفـة (أو العاصفة

القادمة) فيتأذى، فقد جعلته خائفا، ولذا فإنه من المنطقي أن يجري بحثا عن الأمان. وعندما انتهت هذه العاصفة، فإن هذه الذكرى تم تخزينها على أنها صدمة، ولذا فإن جورج سيهرب من العاصفة في المرة التالية التي من الممكن أن تؤذيه.

ولمدة عام على الأقل بعد ذلك، كان جورج يشعر بالخوف إذا مرت سحابة سوداء في السماء، وأحيانا كان يشرع في البكاء، وإذا هبت ريح شديدة، وإذا أمطرت السماء، وإذا كان هناك القليل من الرعد - فإنك تفهم ما سأقوله. وإذا حدث أي شيء من هذه العاصفة التي صدمت جورج منذ عام ونصف وهو في ظروفه الحالية، فإنه كان يبكي ويصرخ. فهل كان هذا المنطق أو التفكير بسبب الظروف المناخية الحالية. لا، ولكن جورج ظل يشعر بما شعر به في أثناء العاصفة الأصلية عندما كان يبلغ من العمر عاما واحدا.

وهذه هي الطريقة التي يعمل بها نظام البرمجة الوقائية. عندما يحدث شيء في ظروفنا الحالية، يربط العقل بينه وبين صدمة معينة، فإن الصدمة الأصلية يعاد تنشيطها، ويعمل العقل من خلال الروابط، وخاصة العقل الباطن.

لقد أخبرتك للتو بسر رائع لا يكاد يعرفه أحد على وجه الأرض. عندما تقوم بشيء لا تريده بالفعل، فإنك تفكر في أشياء لا ترغب في التفكير فيها بالفعل، وتشعر بأشياء لا ترغب أبدا في أن تشعر بها، وتكون لديك ذكرى تتم إعادة تنشيطها، ويقوم نظام البرمجة الوقائي لديك بإصدار حكم بأن الظرف الذي تمر به يرتبط نوعا ما بواحدة من الصدمات، وربما بذكرى "الماصة" الخاصة بك.

القلب يعرف فقط اللحظة الحالية

هذه هي المشكلات القلبية لديك - والتي تتعلق بقلبك، فهي ليست في الماضي، إنها تحدث الآن. فالقلب محاط تمامًا بالصوت المجسم للزمن الحالي بالفعل - طيلة الوقت، وعندما تتم إعادة تنشيط ذكرى تنطوي على

المتعة أو الألم، فإنك لا تتعامل مع شيء حدث منذ عشر سنوات، أو عشرين، أو ثلاثين سنة - إنها تكون حالة طوارئ تحدث الآن. أليس هذا ما تشعر به؟ نعـم، بالفعل! والشيء غير المفهوم هو أنها لا تبـدو ملائمة للموقف الحالي الذي تمر به. ولذا فإنك يتم القذف بك في حالة من الفوضى والصراع. فما تشعـر بـه يكون قويا ويتطلـب انتباها، ولكن لا يبدو أن لـه معنى يتماشى مع حياتك الراهنة.

عندمـا نواجه موقفا مثل هذا، فما يحدث عـادة هو أننا نجعل له منطقا عقليًا حتى لا يجن جنوننا، ونسند مشاعرنا إلى شيء يحدث الآن، على الرغم مـن أنه لا يلائم مشاعرنا بشكل صحيح، ولكن على الأقل فإنه يعني لنا شيئا أكثر من أي شيء آخر يمكن أن نفكر فيه. فالمرأة صاحبة قصة الماصة لم تكـن لديها أدنى معرفـة عن سبب سلوكها التخريبي لنفسها. فكانت تعتقد أنـه يجب أن يكون كذلك لأنها لم تكن حازمة بمـا يكفي - ولذا فإنها أخذت دورات تدريبية. ولم يُجْدِ هذا نفعا، ولذا فإنها خمنت أنه لا بد أن هناك شيئًا آخـر. لا بد أن هـذا بسبب أنها امرأة، أو بسبب شيء فـي شخصيتها، أو أيا كان. واستمرت في بحثها عن سبب لتفسير ما تقوم به من تخريب لنجاحها.

عندما نقوم بهذا، فإن مشكلة كاملة جديدة تبدأ في الظهور، فالآن نحن نفقـد شيئا من حياتنا في الزمن الحالي الذي ربما لم يكن يمثل مشكلة على الإطـلاق، من خلال إلصاق الذنب به. وأسـوأ ما في الأمر، أننا نصدق الآن كذبـة، هـي سبب كل مشكلة في المقام الأول، وهذا مـا يجعل كل مشكلة من مشكلات القلب مشكلة عويصة بالفعل.

والنقطة الأخيرة في هذا السر هي أن برمجتك الوقائية هي بالفعل نظام اعتقـادي. وهذا النظام الاعتقادي - مع مرور الوقـت حتى تبلغ السادسة أو الثامنـة أو العاشرة من عمرك - يحتوي على اعتقادات عميقة يتم تشفيرها في الذكريـات تقريبا لكل أمر يمكن أن تتخيله: الأبـوان، العلاقات، الهوية، كيفيـة معاملة الغربـاء، مدى براعتي فـي إنجاز الأمور، ومـدى قدرتي على إحراز النجاح أو الفشل، وما إذا كنت شخصا جديرا بالاعتبار أم لا، آمنا أم لا، وهل عليَّ أن أكون خائفا أم أعيش في حب وفرح وسلام؟

إن نظام البرمجة الوقائية الاعتقادي هذا يمكن أن يكون له أثر عظيم على الطريقة التي نعيش بها حياتنا. لماذا؟ لأنه لا يعتمد على تفكير منطقي.

تجاوز العقل المنطقي

عندما تحدث ذكريات الصدمة هذه، فإن المخ المنطقي يتم تجاوزه، ويتم تشغيل المخ النفسي، والتفاعلي، ومخ الاستجابة للألم، ومخ الاستجابة للتوتر، وعندما تتم إعادة تنشيط هذه الذكريات، فإن ضميرنا، وتفكيرنا المنطقي إما أن يتوقف عن العمل أو يتم تعطيله بشكل كبير. ولذا سواء كنا في سن العشرين، أم الأربعين، أم الستين - فعندما تتم إعادة تنشيط "ذاكرة الماصة" - تلك التي حدثت ونحن أبناء خمس سنوات - بسبب حدوث شيء اليوم، فإننا لن نعود قادرين على التعامل مع الموقف بشكل منطقي. وهذا يحدث للعديد من الناس طيلة اليوم في كل يوم، فقدرتنا على أن نفكر بشكل منطقي في شيء ما وأن نعقله ثم نقوم بالمطلوب، إما يتم إيقافه عن العمل أو إعاقته بشكل كبير. فالعديد من الناس الذين يحيون حياة لا يريدونها يكونون في حالة كبيرة من الفوضى بسبب انخفاض أو توقُّف عقلهم وتفكيرهم المنطقي لأن ذكريات الصدمة القديمة تتم إعادة تنشيطها بشكل مستمر بفعل الظروف الراهنة. وتصبح هذه الذكريات ونظام ذاكرة الاعتقاد هما البرمجة للقرص الصلب في جهاز حاسوبنا البشري، فالذكريات المؤلمة يتم منحها الأولوية على حساب أي نوع آخر من الذكريات لتسمح لنا بأن نحيا وننمو.

وكلما كان الألم كبيرا عندما يحدث الحدث المؤلم الأصلي، زاد إفراز الأدرينالين، واتسع نطاق التحديد للشيء الذي تم التعرف عليه كموقف مشابه لاحقا. وبعبارة أخرى، كلما كانت الصدمة كبيرة عند حدوثها، زادت نسبة إعادة تنشيطها لاحقا من خلال عدد كبير من الروابط.

على سبيل المثال، ظل أحد مرضاي يعيد تنشيط إحدى ذكريات الصدمة القديمة، وكان من بين الروابط المضحكة التي وجدناها تسبب

إعادة تنشيط تلك الذكرى أنه عند حدوث الصدمة الأصلية، كان هناك رجل يرتدي رابطة عنق صفراء، وهذا شيء ليست له علاقة بالصدمة. كان هناك من يرتدي رابطة عنق صفراء، هذا كل ما في الأمر. ولاحقا في حياته العادية، بما أن هذه الصدمة كانت لا تزال تؤرق مريضي، فكل مرة كان يرى اللون الأصفر، كان يراوده هذا الشعور المؤلم، والقلق، والاكتئاب، والفوضى راغبا في الاختفاء أو ضرب شخص ما. وبالتأكيد، عندما يذهب إلى المرحاض في الصباح، وإشارات المرور، والورق، والوسادات الصفراء... كان يرى هذه الذكرى في كل مكان، وبالكاد لا تستطيع ألا ترى هذا اللون في أية ساعة من اليوم. وكانت هذه الصدمة كبيرة للغاية لدرجة أن عقل هذا الشخص قرر أن أي شيء يشبه هذا الحدث المؤلم ولو من بعيد فإنه يعيد تنشيطه؛ ولذا فإنه يصبح في حالة ترقب؛ لأن هذا الحدث لو وقع مجددا، فربما لا يستطيع أن ينجو بحياته مرة أخرى.

وهذا رد فعل مبالغ فيه من العقل. إنها حالة يجعل فيها البرنامج المضاد للفيروسات الشخص مريضا؛ ولكن هذه الحالة المصاحبة لرابطة العنق ذات اللون الأصفر هي حالة غير معتادة تماما؛ فهي تحدث طيلة الوقت - وأنا مقتنع بهذا - مع العديد منا ونحن لا نعرف حتى أنها تحدث، ولا نعرف السبب لما نشعر به أو لما نفعله.

التواصل مع الذكريات الخفية - بدون ألم

عندما يأتي دور معالجة هذه الذكريات، فكيف نقوم بهذا؟ إن الطريقة التقليدية هي التحدث عنها، ولكني لا أعتقد أنها طريقة ناجعة، وتشير الكثير من الدراسات الحديثة المستندة إلى العلم وعلم النفس إلى أن التحدث عن هذه الذكريات نادرا ما يعالجها، بل غالبا ما يجعلها في حالة أكثر سوءا. هذا إضافة إلى أن العديد من الذكريات تكون في اللاوعي.

وما يتعلمه الكثير من الناس - سواء كانت ذاكرة في الوعي أم لا - هو التكيف معها. كانت لديَّ مريضة اتصلت بي وقالت: "إن حياتي كلها تنهار، وأنا أتصل بك كملاذ أخير، ولي صديقة تقول إنها تعافت من بعض الأمراض

البدنيـة من خلالك"، وقالـت أمامي لتوها: "لا أعتقد أن هذا سيجدي نفعا. لقـد تـم الاعتداء عليَّ جسديًّا منـذ ثلاث سنوات، ومن ساعتهـا وأنا أخضع للعـلاج النفسـي والاستشارة، ومعهما كنـت سعيدة وبصحة جيـدة. واليوم أتنـاول جميع الوصفات الطبية، وأعاني المرض طيلة الوقت، وأنا على وشك الطـلاق، ولا أستطيـع أن أكـون مع أحد أبـدا معظم الوقـت، ولا أستطيع أن أعطـي أو أتلقى الحب بعـد بالطريقة التي أحتاج إليها، حتـى مع أطفالي". وكانـت هـذه المريضة قد تحدثت عـن هذه الذكرى لمدة ثـلاث سنوات مع أشخاص مدربين جيدا، وأنا لا أقول إنهم قاموا بشيء خطأ؛ ولكنني أقول إن معظـم هذه الأساليـب في التعامل مع الصدمة بهـذه السطحية هي أساليب غيـر ناجعـة. فهـي أساليب ليسـت لديها القـدرة على علاج شـيء من هذا القبيل.

لمـاذا؟ لأن ذكريات الصدمة لدينا تكـون محمية ضد العلاج من خلال عقلنـا، واسمحـوا لـي أن أقـول هذا مـرة أخـرى: ذكريات الصدمـة لدينا - والكثيـر من الذكريـات الموروثة، وذكريات صدمات مـا قبل تعلم اللغة - تكـون محمية ضد العـلاج من خلال عقلنا الواعـي. والآن لماذا يحدث هذا فـي العالم؟ الأمر بسيط جـدا؛ حيث إن العقل الواعي يقـاوم بشدة السماح بمعالجـة هذا النوع من الذكريات؛ لأن العقل الباطن يقوم بترجمة هذا على أن علاج تلك الذكرى شيء غير آمن؛ لأن غرض الذاكرة هو حماية الشخص حتى لا يُؤْذَى.

في حالة المرأة التي جاءت بذاكرة الاعتداء، لقد جرب أشخاص رائعون معها كل شيء، ولكنها لم تكن تتعافى. وبدلا من هذا، فإنها كانت على وشك أن تفقـد كل شـيء مهم في حياتهـا، بما في ذلك صحتهـا وأسرتها، وقامت باستخـدام شفرات العلاج من أجل هذا، وفيما يزيد على أسبوع بقليل كانت هذه الذكرى قد تمت معالجتها. وفي البداية، عندما أعطيتها شفرة علاج لم تكـن تريد القيام بها، فإنها كانت تعتقد أنها لن تنجح، وكان الأمر مضحكا، فقـد كانت سهلة للغايـة، وبسيطة جدا، إلخ. واستخدمتهـا، واتصلت بي في خـلال ثلاثة أيـام؛ ولم يكن هنـاك تغييـر، فأعطيتها الشفـرة الثانية لهذه

المشكلة، واتصلت بي بعد ثلاثة أيام أخر، ولم يكن هناك تغيير، وكل شيء ما زال كما هو وأخبرتها: "لا أريد منك أن تفكري في هذه الذكرى بينما تقومين بأداء شفرة العلاج، ولكن إذا تغيرت، وستعرفين أنها تتغير، فدعيني أعرف هذا. ليس هذا نصيحة أو علاجا نفسيا، ولا نريد أن تفكري حتى في كل هذه الأشياء، فشفرات العلاج ستعمل على معالجتها تلقائيا". واتصلت بي لاحقا في ذات اليوم وكانت تبكي، وهو ذلك النوع من البكاء الذي تستشعره عبر الأثير لأنها تتنهد بشكل قوي. عندما استطاعت أخيرا أن تتحدث قليلا، تمكنت من أن تقول: "لقد تغيرت، لقد تغيرت، لقد تغيرت".

وعندما هدأت، قلت: "أعتقد أنك تقولين إن الذكرى قد تغيرت"، فقالت: "نعم، بالفعل". وسألتها عن كيفية التغيير، فقالت: "كنت أقوم بشفرة العلاج هذا الصباح وفجأة لاحت ذكرى الاعتداء الجسدي. ولأول مرة، رأيت الشخص الذي اعتدى عليَّ وشعرت بالتسامح، واختفى كل ما كان لديَّ من مشاعر بالغضب، والحنق، والحسرة، والضجر". فقد حل محلها التسامح والتعاطف. فالذكرى تمت معالجتها تماما. وتصالحت مع زوجها، واختفت مشكلاتها الصحية، وتركت جميع الأدوية، وعلى حد علمي أنها تعيش الآن حياة سعيدة ورائعة.

لقد كان العقل الباطن لديها يقاوم بشدة معالجة هذه الذكرى لأنها كانت مؤلمة لها للغاية لدرجة أنها لو حدثت لها مرة أخرى، فربما لا تبقى على قيد الحياة، فلربما أقبلت على الانتحار بالفعل أو تطور لديها مرض خطير.

التسلل إلى ما بعد المقاومة والخداع

إذا كان العقل يقاوم معالجة هذا النوع من الذكريات، فكيف تستطيع معالجتها؟ إن حكاية الماصة للفتاة التي كانت في الخامسة من عمرها كانت شديدة بالنسبة لتلك الفتاة تماما مثل حادثة الاعتداء لهذه المرأة الكبيرة، والآن أنت تقول: "لويد، أنت مجنون! كيف بالله عليك تساوي بين حكاية الماصة وحادثة الاعتداء؟"؛ لأنه تم تخزينهما طبقا لرؤية العقل وتفكير طفلة في الخامسة من عمرها، وسائر الاعتقادات التي أصبحت جزءا من

تلك الذكرى - "أنا لست محبوبة، هناك شيء خطأ بي، وفي المستقبل عندما أكون مع آخرين فإنهم لن يحبوني أيضا، وسأخفق دائما لأن هناك شيئا خطأ بي"؛ فهذه الأشياء أصبحت تقريبا أشياء مدمرة بالنسبة إلى تلك الفتاة الناشئة مثلما كانت ذاكرة الاعتداء لهذه المرأة الكبيرة .

فهذان حدثان مختلفان تمامًا عن بعضهما البعض، سنعتبر واحدًا منهما صدمة، ولن نعتبر الآخر كذلك؛ ولكن كلا منهما تم تشفيرهما كصدمتين وقاوم العقل معالجة كل منهما لأنهما كانتا هناك لحماية هاتين المرأتين من وقوع هذه الأحداث مرة أخرى.

وهناك شيء أخير ومهم سأقوله عن هذا السر هو أنه عندما تتم إعادة تنشيط هذه الذكريات - أي ذكريات الاستجابة/الحافز للبرمجة الوقائية - فإننا نميل إلى قصر رد الفعل النفسي الذي لدينا على الظروف الراهنة، ودعوني أضرب لكم مثالا، فمع أن المرأة صاحبة ذكرى الماصة أخبرتني عندما اتصلت بي: "دائما ما أجد طريقة لتخريب ما أقوم به"، كان لديها قائمة باسم كل شخص فقدته في حياتها وكانت تعتقد أن هذا هو السبب في أنها لن تنجح أكثر من هذا. وفي أعماق نفسها كانت تعرف أن هذا ليس صحيحا، ولكن كان لديها دائما سبب جيد: "إنهم كانوا لا يعاملونني بشكل جيد...إنهم يريدون مني العمل لمزيد من الوقت...كان هذا الشخص يُكِنُّ لي هذا من أول يوم..." وحتى عندما لم يكن لديها دليل على هذه الأشياء.

وكانت المرأة التي تم الاعتداء عليها تقوم بالشيء نفسه: "لم أعد أستطيع أن أقوم بالعلاقة الحميمة مع زوجي لأنه لم يكن أمينا معي في نظرته لي". ولقد تحدثت معه وعرفت أنه يراها جيدة بالفعل، كان يراها على أنها زوجته التي تعرضت لشيء مريع، ولكنه يريد أن يرمي بهذه الأشياء خلف ظهريهما ويعيشا حياتهما الطبيعية؛ ولكنها كانت مقتنعة للغاية بأنه لا يراها على هذا النحو. كانت تعتقد أنه يراها على أنها معيبة وأنه لا يريد بالفعل أن يشاركها أي شيء. ولم يكن هناك شيء حقيقي من هذا في هذه الحالة، فكل هذا كان يتولد من ذكرى الاعتداء، ولكنها قصرته على حالها مع زوجها. وبمعنى آخر، لقد وجدت كل من هاتين المرأتين أشياء في ظروفهما الراهنة لإيقاع

رد فعلهما الملائم عليه، حتى ولو كان آتيا بالفعل منذ ثلاث سنوات، أو حتى منذ خمس وعشرين أو ثلاثين سنة.

هيا بنا نستعرض السر # ٥:

الذكريات الموروثة، وذكريات ما قبل تعلم اللغة والتفكير المنطقي، وذكريات الصدمة تصبح نظام برمجة وقائية لما يتم اعتقاده بسبب الحافز/الاستجابة.

ويتم تنشيط نظام الحافز/الاستجابة عند حدوث أشياء مماثلة لذكرى الصدمة في الوقت الراهن، ويعتمد التوسع في تعريف الشيء المماثل على مدى حجم الألم الذي تعرضت له الذاكرة الخلوية الأصلية.

وعندما يتم تنشيط نظام الحافز/الاستجابة، يقوم الشخص باستعادة ملامح تجربته للأحداث الأصلية، فهي تمر بالأفكار، والمشاعر، وحتى كل سلوك محتمل. ومع ذكرى الاعتداء، يشعر الشخص بالمشاعر الأصلية من الغضب والحنق، والخوف، والذعر، ويميل أيضا إلى أنماط التفكير هذه: "هذا شيء فظيع، هذا شيء مريع، أنا في خطر...". وسيكون لديه نفس السلوك: "أريد أن أخرج من هذا... وسأحارب للخروج من هذا". وسيميل الشخص إلى قصر كل ردود الفعل هذه على الظروف الراهنة حتى لو لم يكن هناك معنى منطقي لهذا. وسيجد عذرا، أو أية طريقة للالتفاف على ما يحدث حاليا أيًّا كان، ولذا سيجد دومًا شيئا ليوقع اللوم عليه، ومع أن كل واحد حول هذا الشخص يعرف أن رد فعله ليس منطقيًّا -وحتى لو كان يعرف هو أيضا - فسيظل يفعل ما يميل إليه. وسوف يفعل هذا لأنه لا يعرف مصدره، فهو لا يعرف أن تلك المشاعر والدوافع المتسلطة آتية من الذكريات المبكرة - وحتى لو عرف هذا، فإنه لن يعرف أيًّا من هذه الذكريات هي السبب، وعلى الشخص أن يكون لديه أسباب أو ستنتهي به الحال إلى الجنون أو على الأقل سيشعر بأنه مجنون.

بعبارة أخرى، يعمل برنامج مكافحة الفيروسات لديك بفاعلية إذا جنبك العواصف الرعدية العنيفة، ولكنه ربما يحتاج إلى قليل من إعادة البرمجة

إذا جعلك تجري في داخل البيت في يوم مشمس على إثر هبوب بعض الرياح الخفيفة.

إن هــذا بالضبــط هــو السبب فــي أن العديد مــن الناس ينفقــون آلاف الدولارات والسنوات من حياتهم في محاولة للتغلب على ما لديهم من برمجة خطــأ ويعيشون الحياة التي يرغبون فيها؛ ومع ذلك، فإن هذا لن يحدث أبدًا تقريبا من خلال استخدام قوة الإرادة للتغيير من الأعراض، فعليك التعامل مع المصدر، وهناك مصدر وحيد - إنه المشكلات التي تتعلق بالقلب.

الفصل السادس

السر # ٦:
لديّ قناعة

في الفصل السابق، تحدثنا عن الكيفية التي ينشئ بها نظام الحافز/ الاستجابة نظام اعتقاد يتكون مبكرا في الحياة. وعندما ينمو المخ لدينا، يتكون نظام اعتقاد ثان (مع اللغة وقدرات التفكير) بناء على نظام الاعتقاد الذي تم بناؤه من خلال الحافز/ الاستجابة.

عندما كنت في العاشرة من عمري تقريبا، كان لدينا أحد التجمعات ذات يوم في المدرسة. وعلى غير العادة من التجمعات الأخرى، كان يوما رائعا ومثيرا وملهما. فقد أفضى لنا أحد معلمي رياضة الكاراتيه بأسرار الحياة بينما كان يقوم بكل أنواع المفاخر مثل كسر الألواح، والقرميدات، والحجارة، والكتل الضخمة من الثلج، ومقاتلة العديد من المهاجمين في الوقت نفسه.

وروى لنا قصة حقيقية ظلت في مخيلتي منذ ذاك الحين. لقد كانت عن غلام يافع من الصين في مثل عمري تقريبا، والذي كان في المراحل الأولى من تعلم نوع معين من الفنون القتالية، وكانت المدرسة التي يلتحق بها تقيم حدثا بصفة دورية لأسر وأصدقاء التلاميذ للاحتفال بما يحرزونه من تقدم، وكان مختلف التلاميذ يقومون بالإعداد سلفا لكي يقوموا بعروضهم الخاصة، وأخبر المعلم هذا الغلام اليافع بأن عليه أن يقوم بتحطيم عدد معين من نوع خاص من القرميدات في الاحتفال، وكانت هذه المهة غير

عاديــة؛ لأن هذا الغلام لم يقم بهذا مــن قبل ولم يؤد بالفعل مثل هذا العمل سلفــا! نعــم، إنه كان يتــدرب مثل أي شخصــ آخر، ولكنــه كان يتدرب على أسلــوب قتالي معين، وليســ تحطيم الأشياء، وعندما أبــدى الغلام مخاوفه للمعلــم، ابتسم فقط وقــال: "لن تكون هنــاك مشكلة، فأنــت تعرف كل شيء تحتاج إليه لتحطيم القرميدات".

وفي يــوم الاحتفال، قام جميع التلاميذ بأداء رائع نال سرور الحاضرين وتقديرهــم، وأخيــرًا، كان العرضــ الختامــي، فظهــر الغلام، وقــام بتحية الجمهور، وحيا معلمه، وهاجــم القرميدات كما فعل في التدريبات، وكان ما أذهل الجمهور أن القرميدات قد تحطمت تحت يديه بسهولة. فتقدم المعلم إلــى الأمــام، وأشار إلى الجمهور بالتــزام الصمت، وبيَّن لهــم أن ما قام به هــذا الفتى للتو لم يفعله أحد قط في التاريــخ. فلم يقم هو نفسه بفعل هذا، وكذلــك لم يقم به أي من المعلمين العظماء فــي العالم، وقد أفصح المعلم عــن أن هذا الفتى - مــع أن لديه الموهبة - كان قادرا على إنجاز هذا العمل الفــذ ليس بسبب ما لديه من موهبة، ولكن ببساطــة لأنه اعتقد أنه يستطيع القيام بهذا العمل دون أدنى شك في قلبه، فتحطيم القرميدات كان ببساطة هو المظهر المادي لما يعتقده الفتى في داخله.

فمــا القرميدات التي في حياتك؟ ومهما تكن، فاحتمالات كونها موجودة هــي أنها بسبب الاعتقــاد بأن هناك مشكلــة بالفعل، والشــيء الوحيد الذي أستطيــع أن أعــدك به هــو أنــك إذا استطعت الاعتقــاد في الحقيقــة، فإن القرميدات التي تعترض حياتك سوف تنهار.

فالشــيء الــذي قــام به هذا الفتــى منذ سنــوات عديدة فــي الصين هو تمثيــل رائع للقوة التي تتخلق مما يعتقده الإنســان، حتى لا يكون أمامه شيء مستحيل.

ما يتم الاعتقاد فيه - الوعي والواقع

إن أول موعــد لي مــع زوجتي تريسي (والآن تدعى هوب إشــارة إلى الأمل)، كان في عــام ١٩٥٨. فقد اصطحبتها بالسيارة، وذهبنا إلى أحد المتنزهات

الداخلية، ووضعنا بطانية على الأرض، وتحدثنا لمدة أربع ساعات متواصلة. وتحدثنا عن معتقداتنا، وعن الحياة، والأطفال، والأسرة، وعن كل شيء استطعنا أن نفكر فيه لنتحدث عنه، وأتذكر أنني قلت عددًا من المرات: "أنا أعتقد" و "أنا أؤمن"، وأتذكر أن تريسي كانت ترد: "حسنا، أنا أؤمن بهذا أيضا"، وعن كل مسألة قمنا بمناقشتها.

وكان هذا هو أسلوب حواراتنا المعتادة خلال فترة خطوبتنا، وفي الحقيقة، فقد كنت مصرًّا على أن يكون زواجنا مختلفا عن العديد من الزيجات التي عرفتها وانتهت إما بالطلاق أو اللامبالاة أو الشقاق المتواصل، وكنت مصرًّا على أن يكون الأمر مختلفًا عندما نتزوج أنا وتريسي؛ لأننا نؤمن ونرغب في نفس الأشياء، وكنت أرغب في أن نعرف الألغام الأرضية المحتملة التي يمكن أن تعترضنا وأن نكون مستعدين لها، وبمعنى آخر، لقد أردنا أن يكون زواجنا رائعا لأننا نحب بعضنا بعضًا، ونتشارك الأشياء الرئيسية في حياتنا، وكنا على أهبة الاستعداد لما كان يمكن أن يحدث.

وفي اليوم الذي تزوجنا فيه أنا وتريسي، أستطيع القول بصدق إنني اعتقدت أننا كنا على استعداد تام له كما لم يكن أحد من قبل مطلقا. فلم نقم بمحادثات متعددة مثل التي حدثت في الليلة الأولى فقط، بل أيضا قمنا بمشاورات ما قبل الزواج، وتقييمات الشخصية ومقارنتها، وكتابة ما نوده في الحياة وما لا نوده، وكيف نتعامل مع مختلف المواقف. لقد كنا على أتم الاستعداد!

وهكذا أتممنا زيجتنا، وبعد أقل من عام، أراد كل منا الطلاق. فما الذي غير الموقف بالله عليكم؟ والآن أدركت أنه عندما كنت أنا وتريسي نقول: "نحن نؤمن"، أننا كنا نتحدث فقط عما نعتقد فيه في وعينا، وكان هذا هو الشيء الذي - عندما ننظر إلى الحقائق المنطقية - جلب لنا هذه النهاية، فكانت المشكلة أن ٩٠٪ من معتقداتنا كانت في اللاوعي لدينا، فقد بُني نظام اعتقادنا، وتفكيرنا المنطقي على قمة السر # ٥ نظام برمجة وقائية لما يتم اعتقاده بسبب الحافز/الاستجابة، ومعظم هذا النظام يكون في اللاوعي، وبالرغم من أن تلك المعتقدات المبرمجة وقائيا التي يُغلق عليها

في داخل عقلنا اللاشعوري تتم إعادة تنشيطها عند وقوع أحداث مشابهة، ويمكن أن تسبب لنا ألما محتملا بأية طريقة كانت، فإننا لا نكون واعين بأن هذا يحدث؛ ولذا فعندما نقول: "أنا أؤمن"، فنحن نقول: "أنا أؤمن بما أعيه".

وبعد أن تزوجنا، حدثت ظروف لكل منا عملت على إعادة تنشيط الذكريات المؤلمة التي تجاوزتها معتقداتنا الواعية التي وافقنا عليها - أنا وتريسي. وبعبارة أخرى، فإن معتقداتنا الواعية تم القذف بكثير منها من النافذة، وكنا نعيش بناء على معتقداتنا الناشئة عن نظام الحافز/ الاستجابة ولكننا لم نكن حتى نعرف بهذا، فكنا نقصر أفكارنا، ومشاعرنا، وسلوكياتنا على الظروف الراهنة، فكنت ألوم تريسي، وتلومني هي. وكنا نشعر بالضيق، ونتجهم في وجه بعضنا، كنا نفعل كل أنواع الأشياء التي نفكر أنها تحدث بسبب الظروف؛ ولكن على طول الخط، كان الشيء الكامن في نظام معتقدات الحافز/ الاستجابة هو السبب في المشكلة.

العادات وما نعتقده بالفعل

اسمحوا لي بأن أقدم لكم مثالا حديثا آخر يدل على هذا في المجال الذي نسميه "العادة". لسنوات عديدة، كانت المشكلة المزعجة بيني وبين تريسي هي ترتيب الفراش، فمهما تكن الأسباب، فإن هذا كان من واجباتي، ولكن فقط (كما من المحتمل أن تخمن الآن) أنا لم أنشأ على القيام بهذا؛ ولذا لسنوات كثيرة من حياتنا الزوجية، إذا لم أرتب الفراش، تصبح تريسي محبطة وغضبى، ما كان يجعلني أشعر بالذنب والغضب أيضا، وغالبا ما كنت أجد نفسي أقوم بأشياء عن غير وعي مني للتلاعب بـ تريسي حتى تقوم بترتيب الفراش بنفسها؛ أشياء من قبيل الاستيقاظ متأخرا قليلا على غير المعتاد حتى أستطيع القول: "آسف، سأتأخر على العمل ولا أستطيع ترتيب الفراش"، وكنت أعرف أن تريسي ستقوم بترتيب الفراش فور مغادرتي، وكما من الممكن أن تكون قد فهمت، فما أسميته "التلاعب"، كان كذبًا في الحقيقة. معظم الناس يكذبون، ولكنهم لا يعترفون بهذا أبدا، وفي كثير من

الأحيان لا يدركون أنهم يكذبون لأنهم اعتادوا ذلك، وفي حالتنا هذه، كانت مسألة ترتيب الفراش مصدرا لألم كل منا لمدة طويلة، وبعد اكتشاف شفرة العلاج وتنظيف العديد من ذكرياتنا المدمرة، حدث شيء شائق: لم أمانع في مسألة ترتيب الفراش. ولكن خمن ماذا حدث؟ لم تمانع تريسي هي الأخرى، أيضا! ولم يعد هناك شعور بالذنب أو بالغضب أو بالإحباط، ولم يعد هناك تصيد للأخطاء.

ولكن لماذا هذه القصة؟ إن مصدر عاداتنا المدمرة هو الذكريات القلبية، وحتى تعالجها بشكل ناجح - دون إحداث مزيد من التوتر بمكافحتها لسنين - عليك أن تعالج الذكريات المدمرة التي هي المصدر لهذه العادة، وعندما تقوم بهذا، فإن المشكلة تعالج بشكل تلقائي - وفي معظم الحالات - بلا جهد.

ومن الملاحظات الشائقة هنا هي أن الخبراء في مجال كسر العادات يركزون بشكل حصري تقريبا على السلوك والتفكير الواعي، وهذا شيء يشبه دفع حجر إلى قمة تل في حلقة مفرغة - حلقة يمكن أن تستهلك عقودا من حياتك، وكل هذا العمل لا يجني إلا نتائج مؤقتة فقط، ففي حالة الإدمان، يكون معظم الناس على وعي بحلقة الامتناع لفترة وبعد ذلك يرجعون لعادتهم القديمة، وهذا شيء صحيح مع كل العادات، ولكن العادات التي تشتمل على مواد كيميائية تجلب حاجزا آخر لابد من التغلب عليه.

أنواع الإدمان ومصدره

بطريقة أو بأخرى، عملت مع عدد من المصارعين المحترفين، وكانت نتائج أحدهم جيدة وانتشر هذا، وأتذكر موقفا لأحد المصارعين الذين جاءوا إلى ناشفيل لرؤيتي وإطلاعي على معضلة تواجهه، فقال إن فينس ماكمان - رئيس الاتحاد العالمي للمصارعة - دعاه إلى مكتبه مؤخرا، وقال إن لديه طعنين على أنه يدمن المخدرات، ولو أتى طعن ثالث فإنه سيستبعده، وهذا الرجل العملاق - الذي كان من ألطف الرجال الذين قابلتهم - أخبرني بأن اختياره الحالي هو إما أن يصبح مصارعا محترفا يحقق ملايين الدولارات

سنويًا وتكون له منتجات باسمه في متاجر وولمارت - أو يكون أحد العاملين بأحد متاجر وولمـارت، وقد جرب العيادات الداخلية، والعيادات الخارجية، والكتب الشائعة، والبرامج، والعقاقير، والعلاجات - وسم ما شئت. فقد كان يحـارب بلا هوادة من أجل حياتـه وأسرته، وعلى مدار اليومين التاليين قام بـأداء شفرة العلاج بشكل مكثف، وهو هنا لم يعمل على ما يعانيه من إدمان ولكنـه عمل على ما لديه مـن ذكريات خلوية مدمرة كانـت تقف حائلا دون شفائـه مـن الإدمان، وعاد إلى بيتـه خاليا من الإدمان. رأيتـه في أورلاندو، بفلوريـدا، بعدهـا بأربعة أيـام، وكان يعمل بصحة وسعـادة، وظل بعيدًا عن الإدمان.

لقد كان شائعا لسنوات في مجال الصحة العقلية أن النساء اللاتي يعانين اضطرابـات الطعام يعتقدن في شيء ما حيـال أنفسهن ليس من الحقيقة في شـيء، وفي الواقع، فإن أي شخصـ آخر يعرف أنه ليس حقيقيا. وهذا الشيء المذهل هو أن النساء الجميلات، الرائعات يمكن أن ينظرن في المرآة فيقوى اعتقادهن المخطئ بأنهن سيرين جسما آخر عما هو في الحقيقة بالفعل. وقد يقـف أشخاص آخرون بجوارهن مباشرة أمـام المرآة ويستطيعون أن يشيروا إلـى نفس الجـزء من الجسم فـي نفس الوقـت، ولكن الشخص الـذي يعاني الفهـم العصابي سيرى نسخـة مشوهة من التي في المـرآة، وهذا من أوضح النمـاذج لما يمكن أن تسببه صورة القلب المدمـرة عامة، ومعتقدات رد فعل التوتر خاصة في رؤيتنا العالم على نحو غير حقيقي. ومع هذا، فإننا قد نكون مقتنعين بنسبة ١٠٠٪ بأن ما لدينا من اعتقادات هي اعتقادات صحيحة.

إن مـا لا يفهمه غالبية الناس هو أن هـذه الظاهرة تحدث بشكل مستمر ومخـادع تماما - كمـا هي الحال مع من يعاني الفهـم العصابي - حتى يرى ١٠٠٪ من الحقيقة. وبعبارة أخرى، فإن معظمنا يرى عالمنا بشكل غير دقيق إلى حد ما كل يوم. سمعت إحدى أقربائي - والتي كانت تعاني دائما مشكلات فـي الوزن - تقول عندما تمر بالمرآة باستمـرار: "لابد أن هناك شيئًا خطأ فـي تلك المرآة، فإنني على يقين من أنني لسـت بهذا الوزن الضخم". وفي حـالات أخرى، سمعت المرأة نفسها تدلـي بالملاحظة التالية: "مقاس هذه

الملابس لا يناسبني تمامًا؛ فهي تجعلني زائدة الوزن". والآن، لقد كانت الحقيقة ظاهرة لكل شخص في الأسرة منذ عقود، فلم تكن المرآة فيها شيء خطأ، والملابس كانت تناسبها، وكانت زائدة الوزن بالفعل! وهذا نفس ما نراه مع الشخص الذي يعاني الفهم العصابي، ولكن بنسبة تدميرية أقل.

الاعتقاد والأداء

هناك طريقة أخرى كاملة لرؤية هذه الاعتقادات وهي في مجال الرياضة وذروة الأداء، فذات ليلة كنت أشاهد نهائيات دوري الرابطة الأمريكية للمحترفين في كرة السلة، وكان المعلقون يتحدثون عن اللاعبين الذين كانوا يريدون استلام الكرة عندما تكون اللعبة على الخط وعن اللاعبين الذين لا يريدون ذلك، ووصفوا الفارق بأن اللاعبين الذين يريدون استلام الكرة يعتقدون أنهم سيقومون بالتسديد، بينما اللاعبون الذين لا يريدون الكرة يعتقدون أنهم سيخسرون الرمية.

والمعلقون على صواب بالفعل، وأتذكر حكاية قيلت لي عن مايكل جوردان، فقد كان غالبا ما يقوم قبل المباريات بقضاء وقت في تخيل ما سيحدث في أثناء المباراة، بما في ذلك رمية الثانية الأخيرة التي تحدد الفائز من الخاسر، وعندما تأتي النهاية الفعلية للمباراة حيث تتوقف النتيجة على الثواني القليلة الأخيرة، كان مايكل يرغب في الإمساك بالكرة. وشاهدت له عدة محاورات حيث أفصح عن أنه كان يعتقد أنه سيقوم بالرمية التي تحقق الفوز لفريقه.

وقد التحقت أيضًا بمنحة جامعية للعبة التنس، وحتى في هذه اللعبة، فإن الآلية نفسها كانت شائعة بين لاعبي التنس، ونحن نسميها "المرفق الحديدي"؛ حيث الوقت الحاسم في المباراة عندما تتأرجح النتيجة بين الفوز والهزيمة. بعض اللاعبين يقومون بأفضل ما لديهم في تلك اللحظات وتقريبا يحرزون الفوز دائما، وهناك لاعبون آخرون يكونون في حالة من الخوف حتى إنهم لا يستطيعون تحريك المضرب بالفعل، ويبدو الأمر وكأن مرفقهم تحول إلى قطعة من الحديد، وإذا كنت من الذين يشاهدون أي

حـدث رياضي كبيـر لمدة طويلة - عندمـا يقترب من "وقـت الفوز وحصد الجوائـز" - فستسمع المعلقين واللاعبين على حـد سواء يقولون أشياء من هـذا القبيـل: "عندما نكون عند هذه النقطة في المبـاراة، فمرجع كل شيء إلـى العقل"؛ "إن القلوب تنهار"؛ "إن من يفوز أو يخسر في نهاية المباراة لا يكـون بسبب الحركات البدنية، ولكن التركيـز العقلي"؛ "إن الأمر كله يرجع إلى القلوب عندما تكون المباراة على المحك".

ما لديك من اعتقادات يمكن أن يعالجك أو يقتلك

إن مـا لدينـا من اعتقـادات لا يتعلـق فقط بلعـب الكرة، وسـرد القصص، واللعـب، ومتلازمة الفهـم العصابي، ولكنـه يتصل بكل مجـال من حياتنا، وسـواء كانـت علاقاتنا حميميـة، أم عاطفيـة، أم مشعرة بالرضـا - تماما مثـل العلاقة بيني وبين تريسي - فإنه يتـم تحديدها من خلال ما لدينا من اعتقـادات، وكذلك يتم تحديد ما إذا كنت من أصحاب الملايين في مهنتك أم كنت مـن الملازمين للإحباط ليس بقدر ما لديك من قدرات وإنما بقدر مـا لديك مـن أشياء تؤمن بها، وأرجو أن تلاحظ أنـه إذا كانت هذه الأشياء التي تؤمن بها محببة وصادقة فستقوم بتطوير قدرات استثنائية في المجال الـذي تعمل فيه مهما كان هـذا المجال، وسيكون هناك المزيد من التوضيح لهذه النقطة في السر # ٧.

ولكـن هيـا بنا نعـد النظر في قصـة الماصـة للحظة. تلك المـرأة كان لديهـا جميـع الإمكانات التـي في العالم، فقـد حصلت علـى ١٨٠ درجة في اختبـار حاصل الـذكاء، وتدريب في أفضل الجامعـات العريقة، وعقل فطن للغايـة في الشئون المالية. وكل فرد حولها كان يشهد أنه ليس لديها الأدوات اللازمـة للنجاح فقط، بل للتفـوق بجدارة. وبالرغم من هـذا، أصبح لديها ضعف تحصيل مزمن، وكانت تجد طرقا جديدة - حرفيًا كل أسبوع - لتفسد عملهـا، وفـي كل مرة، كانت تستطيـع أن تخترع سببًا عقليًـا لتلك الفوضى: "كنت أعاني البرد"، "لـم تنته إحدى مساعداتي من المطلوب منها"، "وقع أحـد أصدقائي في بعض المشكلات التي جعلتنـي مشوشة الذهن"، "كانت

قطتـي مريضة"، "عطلني كذا وكذا"، وهكذا. فهل كانت تكذب عندما كانت تقـول هذا؟ لا! فتلـك الأشياء كانت تزعجها؛ كما هــي مزعجة لأي شخص، ولكـن الشيء الذي كان يدمر حياتها ليست لـه علاقة بأي من هذه الأعذار، بل كان الاعتقاد الخطأ الذي لديها بسبب حادثة الماصة عندما كان عمرها خمسـ سنوات والذي أوحى لها بأن والدتهـا لا تحبها كما يتوجب عليها ولذا لابد أن هناك شيئا خطأ فيها.

وفـي النهاية، ولأن هـذه الأشياء ظلت تحـدث المرة بعد المـرة، وعاما بعد عـام، كانت النتيجـة التي استخلصتهـا أنه يجب أن يكـون هنـاك شيء آخـر يحدث، وكان ذلك عندما اتصلت بي. كانـت لديها مشكلة اعتقاد على طـول هذا العمر. وعندمـا عالجنا هذا الاعتقاد الناتج عـن نظام المحفز/الاستجابة والذي كان سببا في المشكلة، تغير اعتقادها الواعي المنطقي من تلقـاء نفسـه، فهل ما زالت تواجه أشياء يوميـة لا تعترض طريقها؟ بالطبع. جميعنا يواجه هذا؛ ولكنها كانت تنفذ منها كما ينفذ السكين في الزبد، وبدأ كل ما لديها من قدرات يؤتي أكله كما كان الجميع يتوقع لها - رائع.

هـل تريد أن تسمع شيئـا رائعا؟ إن هذا أيضًا مـا ينتظرك أنت، فعندما تجعـل ما لديك من اعتقـادات يسير في خط واحد مع الحقيقة، فإن هذا هو ما سيحدث لك أيضا.

إنه ليس من المصادفة أن يكتشف البحث العلمي في كلية الطب بجامعة ستانفـورد أن الذي يطلـق شرارة الأمراض والعلل في الجسـم يكون دائما اعتقـادا بشيء خطأ - وعلى العكس، فبمجرد أن نعتقد في الحقيقة ونستمر فـي ذلك، فـإن خلايانا تصبـح ذات مناعة ضد الأمراض والعلل، فالشيء الذي تعتقد فيه إما أن يقتلك أو يعالجك.

اكتشاف الاعتقادات الخفية

كيـف لك أن تعـرف إذا ما كان لديـك اعتقاد محفز/استجابـة تمت إعادة تنشيطـه، وأن المشكلة ليست رهينة الظـروف الحاضرة؟ هناك العديد من الطرق البسيطة:

١ . *مشاعرك*. إذا كانت مشاعرك لا تتماشى والظروف الراهنة، فلك إذن أن تضمن أن لديك ذاكرة مؤلمة قديمة نشطة تمت إعادة تنشيطها، ومع هذا، فلن تكون واعيا لحدوث هذا معظم الوقت، فستبدو مشاعرك على أنها حقيقية لدرجة أنك ستعتقد أنها ظرفك الراهن، حتى لو كان جميع من حولك يرى أنها غير معقولة. ولذا سل صديقا لك، وقل: "هذا هو الموقف، وهذا هو ما أشعر به حياله، فهل هذا منطقي مع هذا الموقف، أم أنني أبالغ قليلا؟ ورجاء كن أمينا معي. فلا تخبرني بما تعتقد أنني أريد أن أسمعه؛ أخبرني بما تعتقده بكل أمانة".

٢ . *أفكارك*: إذا كان ما لديك من أفكار عن ظروفك الراهنة منطقيًّا تماما، ويراها الآخرون كذلك، فمن المحتمل أنه ليست لديك ذكرى محفز/ استجابة تمت إعادة تنشيطها، وإذا كانت أفكارك - على الصعيد الآخر - ليست على ما يرام مع ظروفك الراهنة، فإنك إذن لديك ذكرى محفز/ استجابة تمت إعادة تنشيطها. إننا نريد أن نعيش في الحاضر، وليس في الماضي أو المستقبل. والمدهش، أن عددا قليلا من الناس هو من يستطيع هذا، والسبب هو أن هذه الذكريات الخلوية المؤلمة تتم إعادة تنشيطها فتبعث أفكار ومشاعر الماضي.

٣ . *تصرفاتك*: إذا كنت تقوم بفعل أشياء بشكل منتظم وأنت لا ترغب في القيام بها وأن هذا يعمل عكس أهدافك في الحياة، فإنه تكون لديك ذكرى محفز/ استجابة. والمثال الواضح على هذا هو مسائل الوزن. فلدينا العديد من الأشخاص الذين جاءوا لتلقي شفرات العلاج وهم يريدون أن ينقصوا وزنهم، وكانوا ينجحون في هذا عادة، ولكن عندما ترى الأشخاص الذين يريدون أن يقللوا من وزنهم وهم مستمرون في تناول الكثير من الطعام، فاعلم أن لديهم بالتأكيد ذكريات خلوية محفزة تتم إعادة تنشيطها. وهم يعزونها إلى الظروف الراهنة ("إنني أعاني كثيرا من التوتر، سأقلع غدًا...").

وأنت تسمع من هذا كثيرا، إن لم تكن قد وقعت فيه بنفسك؛ والحقيقة هي أن أي إدمان أو عادة مدمرة تقريبا يتم تخزينها في ذكريات خلوية مؤلمة،

وتتـم إعادة تنشيـط الاعتقادات التي في داخل هـذه الذكريات فتسبب الألم. وإدمان الشيء عادة ما يخدر الألم أو يحاول أن يجعلك تشعر بالتحسن لبضع ساعات.

٤. *فقـدان السيطـرة علـى الوعي*: أكثر الطـرق الشائعة فـي علاج تلك المشـكلات هـي ما أطلق عليه أسلـوب "التكيف". فإذا كانـت لديك مشكلة صحية، فـإن هذا الأسلوب يعالـج الأعراض بدلا من التعامـل مع المصدر. أحيانـا تستطيع أن تدفع حجرًا إلى أعلى التل لفترة... وتستطيع أن تنجح... وتستطيـع أن تواجـه... وتستطيع أن تفعل الأفضل...ولكنـه دائما كفاح أنت مجبـر عليه، وغالبا ما تشعر بالضغط كلما حاولت أن تستمر في البقاء على الجـادة، وهذا الضغط هو التوتر، وهذا الضغط يمكن أن تكون نهايته ضررًا لك. إن هذه ليست الطريقة التي تفعل بها ما ترغب فيه، ولا التي تشعر فيها بمـا تريد، ولا التـي تفكر فيها بما تريـد، والطريقة الوحيـدة التي يمكن أن تنجز بها ذلك هي أن تعالج الذكريات الخلوية.

ومـن هنـا، فإذا كان النظـام العقلي لديـك لما تعتقـده لا يأخذك حيث تريـد... وإذا كنـت تفسـد حياتك بيديـك... وإذا كنت تبـدو غير محظوظ طيلـة الوقت... وإذا كنـت تعاني مشكلات صحية بشـكل دائم... وإذا كانت علاقاتـك ليسـت بالودية، ولا الحميمية، ولا السـارة، ولا هي بتلك العلاقات التـي تبعث فيـك الطمأنينة التي يرغب فيها كل واحد منـا... وإذا كنت غير قادر على أن تعيش ما تعتقد فيه بشكل عقلاني ومنطقي طبقا للحقائق... فإن هـذا بسبب أن اعتقادك المحفز تمت إعادة تنشيطه، مسببا لك التفاعل مع الألم القديم تماما مثلما فعلت عند حدوث هذه الذاكرة الأصلية. باختصار، تنتهي بك الحال إلى أن تعيش حياة ليست بالحياة التي تريد أن تحياها.

ما تفعله هو ما تعتقده

نحـن في العادة نفعل ما نؤمن به، وإذا فعلت شيئا خطأ، فلأنك اعتقدت في شيء خطأ. فإن نسبة مائة بالمائة مما نفعله، يكون بسبب ما نعتقد فيه. أنت الآن على استعداد لأن تسدد لكمة إلى أنفي، أليس كذلك؟ فأنت تقول: "فعلت

الكثيـر من الأشياء في حياتي كان ينبغـي ألا أفعلها، وكنت أعرف حينها أنه لا ينبغـي أن أفعلهـا، وكنـت أشعـر بأنني على غيـر ما يرام بعدهـا، وكانت النتيجة شيئا سيئا. إنني انتهكت ما أعتقد فيه لكي أقوم بذلك!".

مـع كل احترامـي، أنت لسـت محقا، ففـي الحقيقة، مـن المستحيل أن تفعـل شيئا أنت لا تعتقد فيه، والمشكلة هـي الاعتقادات غير الواعية التي لا نكـون على دراية بها، فنحن نتحدث عن الاعتقـادات الواعية في مقابل غير الواعية، ومع أننا سنناقش هذا بمزيد من التفصيل في السر # ٧، اسمح لي أن أذكـر هذا الاستنتاج الآن وهو أننا نستطيـع أن نؤمن بمائة شيء مختلف على مستويات مختلفة عن نفس المسألة. يبدو أننا جميعا نعاني انفصاما في الشخصية، أليس كذلك؟

ولحسن الحظ، فإن معظمنا لا يصل إلى تلك النقطة، ويكفي أن نقول إن الاعتقاد الحقيقي عن الحب والعيش في هذا بوعي ودون وعي وفي وئام، لهو التحول المطلق من طور اليرقة إلى الفراشة، وهذا التحول موضوع بين يديك مـن الآن من خـلال أسرار هذا الكتـاب، فالأخبار التـي نعرضها عليك هي طريقـة للذهـاب في رحلة طيران لا تعتمد على جهـد منك أو الاضطرار لأن تكون على "صـواب"، فهناك نظام في جسمك يمكنه إنجاز هذا بشكل كبير وتلقائي.

والطريقـة الوحيـدة التي أعرفها لمعالجة هـذه المشكلة على نحو دائم، وكامـل، وبلا رجعة هـي أن نعالج الذكريات الخلوية التـي تسبب المشكلات التي تكون محمية من خلال العقل الباطن.

ونعـود لنسأل مـرة أخرى: كيف نعثـر بالفعل على تلـك الذكريات، وإذا عثرنـا عليها فكيـف نعالجها؟ إذا لم ينجـح العلاج بالحديـث عنها... وإذا كانت التعديـلات السلوكية تسمح لك فقط بمواجهتهـا، وربما خلقت مزيدا مـن التوتر بالفعل، فإن ما نحتاج إليه هـو إزالة هذا التوتر حتى نتم العلاج، فنحـن نريـد العثور على المـكان الذي نستطيـع أن نعيش فيه مـا نعتقد أنه الحقيقـة، على المستويين العقلـي والمنطقي. وقد منحنـا الله القدرة على

وزن الأمـور من خلال العقل والمنطق، ولذا فإننــا نستطيع أن نستخدم هذه الطريقــة، وباستخدامهــا، سنكـون قادرين على علاج عقـل اللاوعي، الذي أطلق عليه "القلب"، ثم نعيش من خلال هذا القلب السليم.

إذن، هيا بنا إلى السر # ٧ ومزيد عن القلب.

إن أجسامنا وعقولنا تكون لديها قائمة بأشياء عليها القيام بها يوميًّا، وتكون لديها طاقة محددة لإنجاز ذلك، وبالنسبة للأشياء التي عليها القيام بها، فهناك أشياء "يجب القيام بها"، وأشياء "تحتاج إلى القيام بها"، وأشياء "ينبغي القيام بها"، والأشياء التي "يجب القيام بها" هي التنفس وضربات القلب، أما الأشياء التي "تحتاج إلى القيام بها" فهي الهضم، وإخراج الفضلات، وتطهير الدم، والوظيفة المناعية، والأشياء التي "ينبغي القيام بها"، فإنها تكون مثل الأشياء التي تحتاج إلى صيانة، وإصلاح الذكريات الخلوية القديمة، وما شابه، فإذا تم الحد من طاقة الجسم المتاحة، فإنه يتم تخفيض الأشياء التي على القائمة، وأول ما يتم تخفيضه هو الأشياء الأقل أهمية، والتي *دائما* ما تكون هي وظائف الأجهزة المناعية والعلاجية.

وخمن ماذا؟ إن الإبقاء على كبت الذكريات المدمرة يتطلب كمًّا هائلا من الطاقة، وبشكل مستمر، فتلك الذكريات تحتاج إلى أن يتم كبتها على مدار الساعة، ولذا ربما تحتاج إلى نسبة كبيرة من الطاقة اللازمة لكي تعيش حياتك دائما، وأنت لا تقوم بشيء أكثر من كبت ما لديك من ذكريات خلوية، وإذا سبقتني لتوك وخمنت أن هذا ربما يعني مشكلات الصحة، أو العلاقات، أو الحياة المهنية، فاسمح لي بالثناء عليك، فأنت محق فيما ذهبت إليه تماما، وفي الحقيقة، فإن د. جون سارنو - الأستاذ بكلية الطب بجامعة نيويورك الذي تحدثنا عنه آنفا - يؤكد من خلال بحثه أن المشكلات الصحية والمرضية المزمنة لدى البالغين تنجم عن كبت الذكريات الخلوية، فعملية قمع الذكريات الخلوية تسبب التوتر المتواصل، حتى يتعطل شيء في النهاية، ويتفق عمل د. سارنو - وكذلك عمل كليتي الطب بجامعتي ساوث ويسترن، وستانفورد - على أن علاج هذه الذكريات - وليس قمعها (وهو ما نطلق عليه "التكيف") - ينتج عنه علاج الحالة الصحية.

وطبقًا لهذه المصادر وغيرها كثير، فإن ما نحتاج إليه بشدة - وهو ما سيغير العملية الصحية إلى الأبد - هو طريقة لعلاج الذاكرة الخلوية المدمرة في مقابل التكيف معها على مدار الحياة. فعلى مدار عقود، كنا

المشكلة التي تحت علامة الماء

من خلال عقلك الواعي، تستطيع أن تختار أن تفكر في الأشياء الجيدة، والسعيدة، والأفكار والذكريات الصحية، ولكن مع عقلك الباطن، لا تستطيع الاختيار بالفعل فيما تفكر فيه؛ لأن العقل الباطن له نظامه الخاص به، فالعقل الباطن يعمل من خلال الارتباطات، ولذا عندما تفكر في العام الجديد، فإذا كانت لديك بعض الذكريات السلبية في أحدها، فإن عقلك الباطن يمكن أن يعيد تنشيط إحدى هذه الذكريات السلبية التي حدثت في ذاك العيد، ويمكن أن تبدأ في الشعور بعدم الارتياح ولا تستطيع حتى أن تعرف السبب، وهذا يحدث طيلة الوقت.

وأنا أسمع كل يوم أشياء من هذا القبيل من الناس، فيقول بعضهم: "لقد انتابني غضب عارم ولا أعرف السبب، ولكنه ينتابني طيلة الوقت"، أو "إنني حزين، ولا أفهم السبب؛ ولا أعرف السبب". أو "إنني أبدو وكأنني أقوم بتخريب عملي بينما أنا في طريقي للحصول على ترقية. إنني أبدو وكأنني أسوأ عدو لنفسي، ولا أعرف السبب". والسبب في حدوث هذه الأشياء هو أنك تعاني ذكريات في عقلك الباطن تمت إعادة تنشيطها، وأنك تعاني الشعور الأصلي لهذه الذكريات، وبوضوح، فإن هذا يمكن أن يسبب مشكلات في حياتك، وسوف نعرج على هذه النقطة بمزيد من الشرح في السر # ٥.

في السر # ٤، الحقيقة المحورية هي أن كل شيء حدث لك من قبل يتم تسجيله، وتستطيع أن تتوصل إلى بعضه، ونحن نطلق عليه الذاكرة الواعية، وبعضه لا تستطيع التوصل إليه، ونحن نطلق عليه الذاكرة اللاواعية أو ذاكرة ما دون الوعي، وهذه الذكريات يتم تشفيرها في شكل صور، والشيء الذي يدفع الجسم نحو الاستجابة للتوتر هي الصور التي تشتمل على أفكار خطأ. وعلى حد تعبير د. بروس ليبتون، فإن الأفكار الخاطئة "تسبب لنا الخوف في الوقت الذي لا ينبغي أن نخاف".

لذا إذا كنت واحدا من الأشخاص الذين تساءلوا لسنوات: "لماذا ينتابني الغضب حينما لا ينبغي ذلك؟ ولماذا أتناول الطعام حينما لا ينبغي

فهناك المزيد من الأمل! فالذكريات الخلوية الموروثة يمكن معالجتها تماما مثل أية مشكلة أخرى من خلال شفرات العلاج، كما سنناقش هذا بمزيد من التفصيل لاحقا؛ ولكني سأكون مقصرا إذا لم أذكر أنه بدون شفرة العلاج، فإن هذا الأمر يمكن أن يكون محبطا، ومع مرور الوقت يمكن أن يستحيل التعامل معه تقريبًا. فإن حقيقة أن ما لدى الشخص من مشاعر، واعتقادات، وسلوكيات يمكن أن تنبعث من شيء لم يكن حتى في حياته هي شيء مثير للتوتر على أفضل الأحوال، ويمكن أن تؤدي إلى القنوط، واليأس، والأمراض على أسوأ الأحوال، ونحن نعتقد أن هذا هو أحد الأسباب التي كانت تؤدي إلى عدم فاعلية العلاج النفسي والمشورة على نحو كبير لنسبة مرتفعة من الناس على مر السنين، فأنت لا تستطيع التعامل مع مشكلة لا تعرف لها وجودا؛ ولحسن الحظ، فإننا طورنا نوعا من الاختبارات للعثور على هذه الذكريات حتى لو لم يكن في الإمكان تذكرها.

ذكريات ما قبل تعلم اللغة والتفكير المنطقي

قبل أن نتعلم التفكير على نحو عقلاني أو نتحدث بشكل جيد، فإنه كان لدينا العديد من الأحداث التي وقعت في حياتنا، وكل هذه الذكريات تم تسجيلها تماما مثل أي ذكرى، ولكن تم تسجيلها عبر المستوى التفكيري للشخص في الوقت الذي مر به.

وفي الحقيقة، ففي غضون الأعوام الستة الأولى من حياة الإنسان، فإننا نعيش فيما يطلق عليه حالة موجات الدلتا سيتا للمخ، وهذا يعني أن تجاربنا يتم "تخزينها مباشرة" في داخل مخنا دون فلترة عبر المزيد من حكمتنا العقلية، والواعية التي ننميها لاحقا.

إذا استيقظ الطفل الرضيع في منتصف الليل وهو مبلل، ويشعر بالبرد، وقد اتسخت حفاضته، فإنه سيصرخ بأعلى صوت يستطيعه لأنه يريد أن يختفي هذا الشعور المريع. ومع هذا، فإذا حدث في كل مرة يوقظ فيها والدته وعاملته بشدة وغضبت وربما آذته، فإنه بعد فترة سيرغب أيضا في تفادي هذه المعاملة السيئة، فهو لا يعرف أي شيء عن مدى صعوبة عمل

السرعـة منذ أربع سنوات تقريبا، وقـررت أن أذهب لأستطلع الأمر بدلا من أن تبقـى فـي سجلي، وفي تلك الليلة رحب بنا شرطـي من قوات الولاية وبدأ حديثا قليلا، ولن أنسى شيئا مما قاله. لقد قال: إذا كنت تتابع مسافة محددة خلف شخص في ظروف القيادة العادية في الليل وجرى حيوان أمامه، وقام بالضغط على المكابح فجأة، فلن يكون أمامك وقت للتفكير، "أوه، هذا يعني أن تلـك السيارة التي أمامـي إذا ضغطت على المكابح فجأة، فسأرفع قدمي عن الوقود وأضعها على المكابح وأضغط عليها، أو أنني سأصدم مؤخرة هذه السيارة التي أمامي". فأنت لا يكون لديك وقت كاف للقيام بهذا حتى تتجنب الحـادث، ومـع هذا، فإنه قال: لحسن الحظ أننا لدينـا آلية في داخلنا تقوم بهـذا كله على نحـو تلقائي، فعندما ترى تلك الأضـواء أمامك، سيتم تجاوز المخ المنطقي لديك، ويتم الانتقال إلى مخك التفاعلي، وهذا المخ التفاعلي سيتعامـل مباشرة ؛ بطريقة أسـرع مما تتصور؛ فسيجعلك تضع قدمك على المكابح، ولن تواجه الحادث.

وأنـا لا أعرف إذا ما كان هذا الشرطي أخـذ محاضرات في علم النفس أم لا، ولكنـه كان محقا تماما، وهذا يتصل خاصة بالأشياء التي تم تخزينها بواسطـة عقولنـا على أنهـا صدمات، ومثال الفتـاة التي لم تعطهـا والدتها الماصـة - فهذا الحدث كان صدمـة بالنسبة لها. وقد لا يعني ذلك لنا شيئًا منطقيًـا لأن الأم لـم ترتكب خطأ، فهي لم تصـرخ أو تعبس، ولم يكن هنـاك ضرب، ولم تطرد الفتاة من بيتها أو اضطرت إلى الانتقال منه.. فلم يحدث شيء مما نعتقد أنه يمثل صدمة.

فالشـيء الذي حدث، وما تـم تشفيره طبقا لمستـوى التفكير في ذاكرة الخمس سنوات هو أن: "أمي أعطت أختي ماصة، ولكنها لم تعطني واحدة، وهـذا يجـب أن يعني أنها تحب أختي أكثر منـي. وإذا كانت تحب أختي أكثر منـي، فإن هذا يجـب أن يعني أن هنـاك شيئا خطأ يتعلق بـي. ولذا فعندما أكـون مع الآخرين، فإنهم لن يحبونـي أيضا؛ لأنهم سيدركون أن هناك شيئًا خطـأ يتعلق بي". ويصبـح هذا شعورا غائرا في أعمـاق نفسها ونبوءة ذاتية التحقيق، ويصبح مبرمجًا على القرص الصلب الخاص بها. "إنني لن أقابل

عندما تتم إعادة تنشيط إحدى ذكريات الصدمة، فإن العقل الواعي للتفكير يتم تجاوزه، ويتدخل العقل الباطن ويقوم بما يجب القيام به، وهذا عادة ما يشتمل على تنشيط استجابة البدن للتوتر، وهذا هو السبب في أننا في كثير من الأوقات نقول أشياء أو نفعل أشياء تعمل عكس ما نريده في حياتنا، ونحن نفعله المرة تلو المرة، ولا نعرف لماذا نقوم به.

إن هذه الذكريات - الذكريات الموروثة، وذكريات ما قبل تعلم اللغة والتفكير المنطقي، وذكريات الصدمة - تصبح نظام برمجة وقائية لما يتم اعتقاده بسبب المثير/الاستجابة.

وهذا النظام هو **نظام وقائي**. وماذا يعني هذا؟ إن هذا يعني أن العقل يستخدم هذه الذكريات لكي يحمي هذا الطفل الرضيع حتى يستطيع هذا الرضيع أن ينمو ويصبح رجلا أو امرأة، وكما من الممكن أن تتوقعه -لأنه نظام وقائي - فهذه الذكريات يتم إعطاؤها أولوية كبرى من قبل أجهزة التحكم في الجسم. فعندما تكون إحدى ذكريات ما قبل تعلم اللغة، أو الصدمة، أو الموروثة هذه ذاكرة مؤلمة ويتم تنشيطها من قبل شيء مما حولنا، فإننا نعيش التجربة نفسها مرة أخرى بينما يتم تخفيض عمل تفكيرنا المنطقي. ولكن ما الذي يمكن أن يعيد تنشيط ذكرى مثل هذه؟

ذات صيف عندما كان ابني - جورج - في السنة الأولى من عمره، مرت بنا جميع العواصف الرعدية. كانت الريح تهب بسرعة ٧٠ ميلا في الساعة وتجعل الأشياء تطير في كل مكان في الهواء، وقد طار كل شيء لم يكن مربوطًا من فنائنا، وكان هناك بواقي شجرتين مما ضربهما البرق وسقطتا على الأرض محدثتين ضجة. وأحاط بنا وابل، وصعقات رعدية هائلة، وبرق من كل مكان - حتى إن واحدة من هذه الصعقات كانت مخيفة للكبار. وأسوأ ما في هذه التجربة أنها حدثت ونحن في الخارج، وحتى عندما عدنا إلى البيت، أصاب البرق مولد الكهرباء وانقطع التيار الكهربائي. ولذا لم يشعر جورج بالأمان في المكان الذي يفترض أن فيه الأمان كله. فقد صُدم جورج، وهذا بالضبط ما يفترض أن يقوم به عقل طفل في السنة الأولى من عمره. لماذا؟ حتى لا يبقى بالخارج في أثناء هذه العاصفة (أو العاصفة

المتعة أو الألم، فإنك لا تتعامل مع شيء حدث منذ عشر سنوات، أو عشرين، أو ثلاثين سنة - إنها تكون حالة طوارئ تحدث الآن. أليس هذا ما تشعر به؟ نعم، بالفعل! والشيء غير المفهوم هو أنها لا تبدو ملائمة للموقف الحالي الذي تمر به. ولذا فإنك يتم القذف بك في حالة من الفوضى والصراع. فما تشعر به يكون قويا ويتطلب انتباها، ولكن لا يبدو أن له معنى يتماشى مع حياتك الراهنة.

عندما نواجه موقفا مثل هذا، فما يحدث عادة هو أننا نجعل له منطقا عقليًّا حتى لا يجن جنوننا، ونسند مشاعرنا إلى شيء يحدث الآن، على الرغم من أنه لا يلائم مشاعرنا بشكل صحيح، ولكن على الأقل فإنه يعني لنا شيئا أكثر من أي شيء آخر يمكن أن نفكر فيه. فالمرأة صاحبة قصة الماصة لم تكن لديها أدنى معرفة عن سبب سلوكها التخريبي لنفسها. فكانت تعتقد أنه يجب أن يكون كذلك لأنها لم تكن حازمة بما يكفي - ولذا فإنها أخذت دورات تدريبية. ولم يُجْدِ هذا نفعا، ولذا فإنها خمنت أنه لا بد أن هناك شيئًا آخر. لا بد أن هذا بسبب أنها امرأة، أو بسبب شيء في شخصيتها، أو أيا كان. واستمرت في بحثها عن سبب لتفسير ما تقوم به من تخريب لنجاحها.

عندما نقوم بهذا، فإن مشكلة كاملة جديدة تبدأ في الظهور، فالآن نحن نفقد شيئا من حياتنا في الزمن الحالي الذي ربما لم يكن يمثل مشكلة على الإطلاق، من خلال إلصاق الذنب به. وأسوأ ما في الأمر، أننا نصدق الآن كذبة، هي سبب كل مشكلة في المقام الأول، وهذا ما يجعل كل مشكلة من مشكلات القلب مشكلة عويصة بالفعل.

والنقطة الأخيرة في هذا السر هي أن برمجتك الوقائية هي بالفعل نظام اعتقادي. وهذا النظام الاعتقادي - مع مرور الوقت حتى تبلغ السادسة أو الثامنة أو العاشرة من عمرك - يحتوي على اعتقادات عميقة يتم تشفيرها في الذكريات تقريبا لكل أمر يمكن أن تتخيله: الأبوان، العلاقات، الهوية، كيفية معاملة الغرباء، مدى براعتي في إنجاز الأمور، ومدى قدرتي على إحراز النجاح أو الفشل، وما إذا كنت شخصا جديرا بالاعتبار أم لا، آمنا أم لا، وهل عليَّ أن أكون خائفا أم أعيش في حب وفرح وسلام؟

وزن الأمــور من خلال العقل والمنطق، ولذا فإننــا نستطيع أن نستخدم هذه الطريقــة، وباستخدامهــا، سنكــون قادرين على علاج عقــل اللاوعي، الذي أطلق عليه "القلب"، ثم نعيش من خلال هذا القلب السليم.

إذن، هيا بنا إلى السر # ٧ ومزيد عن القلب.

الفصل السابع

السر # ٧: عندما يتصارع القلب والعقل، فالفائز هو...

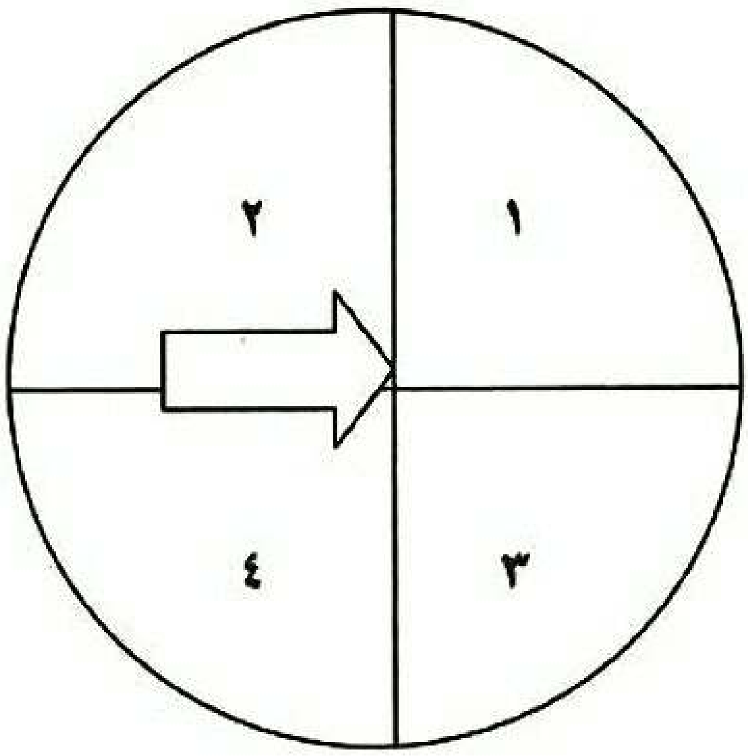
علـى مدار سنوات، بينما أقوم برحلات من أجل إلقاء المحاضرات عن علم النفس، والعلاج الروحاني، والطبيعي، كانت هناك تجربة بسيطة أقوم بها، وهناك آخرون يعرفون عن هذا الاختبار؛ وفي الحقيقة، فإن صديقي اللطيف لاري نابيـر أخبرني بهذا الاختبار، وقام به في جميع أنحاء الوطن بينما كان يقوم بإلقاء المحاضرات ويحصل على النتائج نفسها.

إنـه اختبـار بسيط للغايـة ويمكن أن تـرى رسمًا توضيحيًّا لـه فيما يلي، فأنـا أرسم دائرة على قطعـة من الورق وأقسمها إلى أربعـة أقسام متساوية مثـل الفطيـرة. وأضع لهـذه الأقسـام أرقامـا "١"، "٢"، "٣"، "٤". ويكون معـي أيضا مفتاح بيت عادي أو مفتاح سيارة يتـم ربط آخره بخيط، وأطلب متطوعًـا وأجعله يمسك بطرف الخيط بين إصبعـي السبابة والوسطى حتى يكـون المفتاح متدليا على مركز الفطيرة، أي في الوسط بين ١ ،٢، ٣، ٤ بما يقرب من بوصة أو بوصتين فوق الورقة.

ويكـون الأمـر الأول الـذي أصـدره للشخص هـو أن يحافـظ على مكان المفتـاح في منتصـف الفطيرة بين ١، ٢، ٣، ٤. وإذا كنت تقرأ هذا، فاذهب وانظـر إذا كنت تستطيع فعل هـذا أم لا، ومعظم النـاس يستطيعون فعل هذا

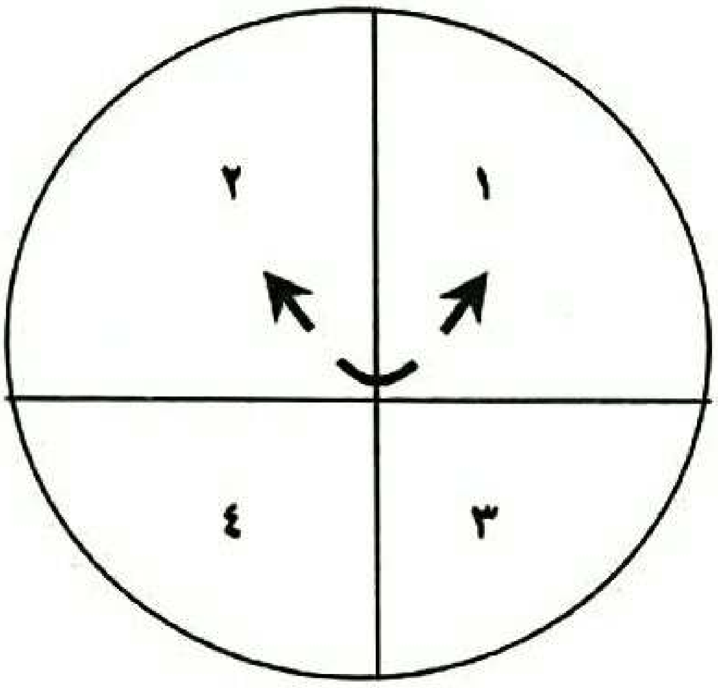
الأمـر، وبعض الناس يصبحـون غاضبين، ولذا فإن أيديهـم ترتعش قليلا، أو قـد يعاني بعضهم حالة صحية تجعـل المفتاح يتحرك قليلا، ولكن معظم الناس يستطيعـون أن يجعلوا المفتاح في المنتصـف بالضبط أو قريبا جدا من المنتصف.

وبشـكل واضح، أهنـئ المشاركين، ثم أعطيهم الأمـر الثاني؛ ولكن قبل هـذا المطلب الثاني، أقوم بتذكيرهم بأن المطلـب الأول ما زال ساريا، فمع المطلب الثاني، أخبرهم بأن يبقوا المفتاح في المنتصف.

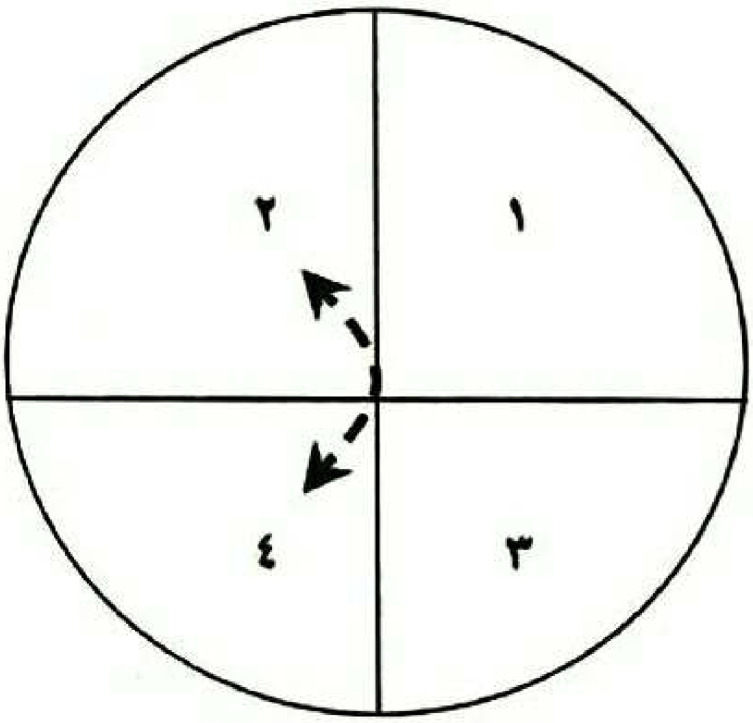


والآن إلـى المطلـب الثانـي. فبينمـا يمسكـون بالمفتـاح فـوق المركز، أخبرهـم بأن يتخيلوا أن المفتاح يتحرك من القسم ١ إلى القسم ٢. "ذهابا وإيابـا بين الرقم ١ والرقم ٢. عليكم فقـط التخيل بأنه يتأرجح بين القطعة الأولـى والقطعـة الثانيـة، ولكـن تذكـروا المطلـب الأول! فقط تخيلـوا أنه يتحرك".

فماذا يحـدث بظنك؟ تكون النتائج مذهلة حقًـا. فتقريبًا ٥٧ -٨٠٪ من الوقـت، كان المفتـاح يبدأ في التحرك بين الرقـم ١ و ٢، وعادة بشكل مثير حتـى إنه لا أحد في الحجـرة يكون لديه أدنى شك حيال مـا يحدث. فإنه لا يتحرك قليلًا، بل "ربما يكون هذا بين الجزأين ١ و٢"، وهذا واضح تمامًا.



وبعـد ذلك، أعطي المشاركيـن الأمر الثالث. ويظل الأمر الأول ساريًا: لا تحركـوا المفتاح، كما يظـل الأمر الثاني ساريـا، والآن أخبرهم بأن يتخيلوا أن المفتـاح يتحرك من الربع الثاني إلى الرابـع، وأكرر من الربع الثاني إلى الرابـع، وأكرر مرة أخرى مـن الربع الثاني إلى الرابـع، ولكن مع الاستمرار علـى الأمر الأول - لا تحركوا المفتاح. ومرة أخرى، فإنه لفترة ٧٥-٨٠٪ من الوقـت، يكون المفتاح هو من يقوم بهذا الأمـر. وأحيانا يقوم بحركة دائرية لثانية واحدة فقط، ثم يستقر، ثم يتحرك بين الربعين الثاني والرابع، وتتكرر الحركة بين هذين الربعين. ويندهش جميع من في الحجرة ويصفقون.



وعندما نسـأل الشخص المشـارك: "هل حاولت القيـام بهذا؟" فتكون إجابتـه في كل مـرة هي: "لا". بل إنه عادة يضحك ويقول: "لقد كنت أحاول ألا أفعل ذلك، إنني لا أفهم ما يحدث!".

وهاكم سبب ما يحدث. إنني أوجه أمرين إلى المشاركين: فأعطي أمرا يرتبط بالعقل وأمرا يرتبط بالقلب، وأنا أعرف الأمر العقلي بالعقل الواعي والقلبي بالعقل اللاواعي، ولذا فإن الأمر الأول الذي أعطيته للمشاركين هو أمر عقلي: "لا تحركوا المفتاح. ركزوا بكل شعوركم على ألا تحركوا المفتاح". والثاني هو أمر قلبي: "تخيلوا أن المفتاح يتحرك"، والتخيل هو عمل من أعمال العقل اللاواعي أو العقل الباطن، ومع هذا فإننا نستطيع التلاعب به عن وعي منا؛ ولذا فإنني أعطيهم كلا الأمرين - العقلي والقلبي، *فيتغلب الأمر القلبي على العقلي.*

القلب يفوز دائما

إن هذا ليس موقف صدمة مثل الحالات سالفة الذكر التي تحدثنا عنها حتى هذه اللحظة. إنه موقف لا ينطوي على خطورة، فهو موقف بسيط وكأنه موقف احتفال تقريبًا. ومع هذا، يتغلب الأمر القلبي على الأمر العقلي، ويتحرك المفتاح في الاتجاهات التي يأمر بها اللاوعي. فالصور - وليست الكلمات - هي لغة القلب، والتخيل هو الذي يصنع الصور. فصورة المفتاح وهو يتحرك هي الأمر القلبي الذي يتغلب على الأمر العقلي وهي السبب في تحرك المفتاح.

كيف يحدث هذا؟ عندما يتخيل الشخص أن المفتاح يتحرك، تبدأ الخلايا العصبية في الاستثارة داخل المخ، فيقوم المخ بإرسال ترددات الطاقة وكذلك إرسال النبضات من خلال الرقبة، ثم الكتفين، والذراعين، واليد، وفي النهاية الأصابع. وهذا يسبب حركة جزء من الأصابع حول الخيط، وفي كثير من الأحيان يكون هذا تدريجيًّا بشكل لا يمكن لأحد أن يلاحظ أنه يحرك أي شيء، ولكنه يتحرك الحركة اللازمة بالضبط لتحريك الخيط والمفتاح التزاما بالأمر، وأحيانا يكون لدينا من الابتكار لنقول: "أريد منك أن تتخيل أنه يتحرك في شكل دائرة"، فيتحرك بالفعل، ولذا فعندما يتصارع القلب والعقل، فإن القلب هو الذي يفوز دائما.

وهــذه نقطة مهمة. ولقد تحدثنــا عن أنني وتريسي كنا واعيين بأننا على نفس المسار ونعتقد نفس الأشياء وكنا مستعدين للزواج، وكانت المرأة التي تعرضت للاعتداء تعتقد الأشياء الصحيحة عن وعي؛ فإنها كانت متسامحة وتؤمـن بـأن عليهــا أن تسامح الشــاب الذي اعتـدى عليها وحاولـت العديد والعديـد من المــرات، وكانت تؤمـن بأنها ليسـت مذنبة أو عديمــة القيمة. وكانــت المشكلــة فــي أنها لم تشعــر بهذا من قبـل، ولم تمر بهــذه التجربة قــط. بل إنها لم تجرب إلا عكس هــذا، والمرأة صاحبة ذكرى الماصة كانت تعــرف في وعيها: "إنني حاصلة على ١٨٠ درجة فــي اختبار حاصل الذكاء، وأستطيع القيام بهذا على نحو أفضل من كل الأشخاص الذين هم أعلى مني فــي المناصب، وهــذا ما أريده في الحياة، ولا أستطيــع التفكير في أي سبب يبرر ما بيني وبينْ أمي من توتر في العلاقة طيلة الوقت".

ولكــن عندما يتصارع العقل والقلب، فالقلب هو الذي يفوز، وبالنسبة لي ولتريســي، فقد بدأت الذكريات المؤلمة اللاوعية تظهر في حياتنا الزوجية، وعلــى هذا النحو قمنا بإلقاء اللوم على ظروفنــا الحالية، ولكن هذا لم يكن هو الذي يحدث. ومريضتي التي تعرضت للاعتداء، كانت لديها ذكريات في اللاوعــي والعقل الباطن موجودة دائمــا، ولم يكن بمقدورها التخلص منها. فالإحساســ بعدم الشعور بالأمن، وعدم الجــدارة، والغضب كان يتغلب على عقلهــا الواعي ويبعدها عن أن تعيش الحياة التي تريدها، وهذه هي الطريقة التي يتم العمل بها دائما عندما يكون لدينا اعتقاد جازم للغاية أو ثمة اعتقاد يستنــد إلى ذكــرى مؤلمة نشطة، وعندما يحدث هذا، فــإن الذكرى المؤلمة ستكون هي الفائزة.

ومــاذا يعني هذا "الفوز"؟ إنه يعني أننا نفكــر، ونشعر، ونقوم بأشياء لا نريــد أن نفعلها في وعينا، وهــو يعني أيضا أن استجابــة الجسم للتوتر تبدأ عندمــا لا ينبغي ذلــك، وهذا هو الذي يبيــن أهمية معالجــة الذكريات التي تكون السبب في هذه العملية.

مصدر كل المشكلات

والآن، مـاذا حدث مع الـ ٢٠-٢٥٪ من المشاركين الذيـن لم يتحرك معهم الخيـط ولا المفتاح؟ يبدو أن القلب لم يتغلب، ففي كل مرة كان يحدث هذا، كنت أسـأل الشخص المشارك في التجربة: "عندمـا طلبت منك أن تتخيل أن الخيـط والمفتـاح يتحركان، هل كنت قادرا على هـذا التخيل؟ وهل كنت تستطيـع أن ترى بعيني عقلك أنهما يتحـركان؟"، ولم أحظ في كل مرة بأي شخص يقول إنه كان قادرا على فعل ذلك، ولا شخص واحد.

ومـاذا يعنـي هذا؟ إنه يعني - أولًا - أنهم جميعـا كانوا غير قادرين على تنشيـط الآليات الموجودة في القلب والتي تجعل القلب هو المتغلب. وثانيا - وهـذا هو الأهـم - أن الأشخاص غير القادرين علـى التخيل، والذين فقدوا قدرتهـم عليه، عادة مـا تكون لديهم ذكريـات مؤلمة فـي اللاشعور والعقل الباطن أكثر من أية مجموعة أخرى من الأشخاص، وكنوع من الحماية لهم، فـإن عقلهم يوقف قدرتهم علـى التخيل؛ لأن كل شيء يرونـه ينشط الصور التـي تؤلمهـم (تذكر أن تلك الذكريات يتم تشفيرهـا واستدعاؤها في شكل صور). فتقـوم عقولهم الباطنة بإيقاف مقدرتهم حتـى يمكنهم أن يحاولوا أن يعيشـوا نصـف الحيـاة المعتـادة. ومع هـذا، فإنها ما زالـت تعمل طيلة الوقـت. وحتـى بالرغم من أنهـم في ظروفهـم الراهنة لا يستطيعـون رؤية ذكرياتهـم ولا استخدام تخيلاتهم على هـذا النحو، فإنهم ما زالوا يشعرون بالألـم، ويعتقـدون في الأفـكار المؤلمـة والمدمـرة حيال ذواتهـم، وحيال الآخرين، وحيال الظروف، ولا يزالون يقومون بالأشياء التي لا يريدون القيام بها.

هنـاك حكمة في أحد الكتب الكلاسيكية تقول: "عليك بحماية قلبك من كل شـيء لأن منه تنبع كل مشكلات الحياة"، وقد أخبرني أحد العلماء بأنني إذا ذهبـت إلى النص الأصلي لهذه الحكمة وطرحت السؤال: "كم هي نسبة مشـكلات الحياة هذه؟" - فإن الإجابة ستكون ١٠٠٪. ومن هنا، وطبقا لهذا الكتـاب - والذي أؤمن بأنها حقيقة لا تقبل الشـك (وأنت لك مطلق الحرية فـي رأيـك) - فإذا واجهتـك مشكلة في حياتـك، فإن منبعها يكـون مشكلة

قلبيــة، وإذا لم تعالج المشكلة القلبيــة، فربما تهزم بعض الأعراض، ولكنك لــن تستطيع معالجة هذه المشكلــة القلبية على نحو دائــم، وكامل؛ لأنك لم تعالج المصدر. [١٤]

وهكذا، فإن هذا هو السر # ٧: *عندما يتصارع القلب والعقل، فإن القلب هو الذي يفوز*. إننا نعرف أن تلك الإشارات التي يتم إرسالها من القلب - أي ذكريــات القلب الخلوية - تُنشــط استجابة التوتر لــدى الجسم والتي ينجم عنها جميع مشكلاتنا.

النية المحسوسة واللامحسوسة

كان مــن دواعــي سروري أنني قضيــت يوما مع البروفيســور ويليام تيللر من جامعــة ستانفــورد، وهو أستاذ نشر لــه العديد من الكتــب، وكان أحد نجوم فيلــم *What the Bleep do We Know?* ويعتبر من قبل الكثيرين واحدا من المبرزين في فيزياء الكم في عالمنا المعاصر، وقد أثمر حواري معه عن نصائح ذهبية في ذاك اليوم، وهاكم نصيحتان منها:

١. هنــاك نية غيــر محسوسة لمعظــم المشكلات فــي الحياة. والجميــع يتحــدث عــن هــذه النيــة المحسوســة - التي هي الحقيقة والمهمة، ولكنها لا تمثل الأمر كله.

٢. عندمــا تتصارع النية المحسوسة واللامحسوسة ، فإن النية اللامحسوسة هي التي تفوز.

---

١٤ ملحوظــة إضافيــة: إننا عن أنفسنا ملتزمون باتباع الحكمة، ولذلك فإننا نؤمن بأن أعمق علاج هو الــذي يأتي من هذه الحكمــة. وهذه هي المبادئ التي نؤمن بها وهذه هي الشفرات، كما قمت بوصفها فــي مقدمــة الكتاب. (ولمزيد عن اعتقاداتنا الخاصة وفلسفاتنــا، انظر "كلمة عنا وعن فلسفتنا" في نهايــة هــذا الكتاب). ولكننا لا نسعى إلى إرغام أحد من القــراء على اتباع هذه المبادئ. فإن شفرات العــلاج - حسبمــا قمنا به من تجارب - تعمل بصرف النظر عن مبادئك، وعن عمرك، وعن جنسك، وعــن عرقك، أو جنسيتك. فــإن البطاريات المزدوجة تعمل مع جميع الأجهــزة. وشفرة العلاج تنجح لأنهــا تعمــل طبقا لقوانين ثابتة تسمى قوانين فيزياء الكم، وهــي مستمدة من الطريقة التي يعمل بها العالم منذ نشأته.

وكثيرا ما قال الدكتور بروس ليبتون الشيء نفسه، ففي برنامج لي ولـ بين معـه، صرح د. ليبتون بأنه من المستحيل تقريبـا تغيير مشكلاتنا من خلال قوة الإرادة لأن العقل الباطن أقوى بملايين المرات من قوة إرادتنا، وقال إنه لابد أن يكون لديك شيء مثل شفرة العلاج لتغيير تلك المشكلات.

المشكلات القلبية هي مشكلات روحانية

إنني هنا على وشك الإدلاء بتصريحات جريئة.

فـي السر # ١ قلنا إننا فـي كل مرة نعاني مشكلة صحية، ينبغي علينا أن نسـأل: "مـا التوتر الذي يسبب هـذا؟"، وأعتقد أن علينا الذهـاب إلى أبعد مـن هذا، فحينما تواجهنا مشكلة صحية، أو مشكلة في العلاقات، أو مشكلة فـي عملنا، ينبغي علينا السؤال: "مـا المشكلة القلبية التي نعانيها والتي هي مصـدر كل هذا، وكيف لي أن أعالجها؟" ربما تفكـر الآن: *حسنا. والآن لقد جئنـا إلى منطقة الروحانية*، وبالتأكيد سيكـون جوابي هو "أنك على صواب تماما".

إن شفـرة العـلاج، على الرغم من أنهـا آلية بدنية فـي الجسم تستطيع تشغيلهـا وتنشيطها بشـكل محسوس، فإنهـا تدريب روحاني أيضـا في أنها تعالـج المشكلات القلبيـة. فهل هي تقوم بمسامحـة الناس بدلا منك؟ وهل هـي تمحو الخطيئـة من حياتك؟ ليس هذا أبدا، فهـذه الأشياء لا يستطيعها إلا الله ثم أنت.

إن مـا تقـوم به شفرة العلاج هـو معادلة نمط الطاقـة للذكرى المدمرة التي تحتوي على اعتقاد خطأ، وهذا ما يجعلك خائفا عندما لا ينبغي، ويقوم بتنشيـط نظام رد فعل التوتـر عندما لا ينبغي تنشيطـه، ويسبب المشكلات الصحيـة وكذلك كل مشكلة نعرف عنها. إننـي أومن بأن ما نراه هو أن كتب الحكمـة والعلم يلتقيان مع بعضهما في وحدة تامة، ولكن كتب الحكمة قالت هـذا مبكرا، ومبكرا للغاية: "عليك بحماية قلبـك من كل شيء لأن منه تنبع كل مشكلات الحياة".

والآن إلى بعض التصريحات الجريئة التي تعتمد على ما كنا نتحدث عنه. إن مرشدي الروحاني - لاري نيبتون - علمني معظم هذه الحقائق المغيرة للحياة منذ بضع وعشرين سنة، قبل أن يبرهن عليها العلم، وكلما تعلمت ومارست أكثر، أدركت أنها صحيحة. لقد غيرت من حياتي من ساعتها، وحتى الآن، وباستمرار، وأنا أشكر لاري على حبه لي، وأنا أشارك هذا الآن عن حب، وكلي أمل أن تنال نفس الأثر الذي مررت به. وها هي:

شخصيتك تبدو كما تكون في قلبك. فمن الممكن أن تخبر الناس: "هذا هو أنا، وهذا ما أعتقد فيه، وهذا ما أفعله، وهذا ما سأفعله"، ولكن شخصيتك في الحقيقة هي ما وقر في قلبك؛ لأنه عندما يتصارع العقل والقلب، فالقلب هو الذي يفوز.

ما تعتقد فيه بالفعل هو ما تعتقد فيه بقلبك. إن قصة مدى توافقي أنا وتريسي في كل معتقداتنا الشعورية، ولكن في أقل من عام أراد كل منا الطلاق تُظهر كم أن اعتقاداتنا غير الشعورية هي في النهاية ما نعيشه في معظم الوقت، فما تعتقد فيه بالفعل هو ما تعتقد فيه بقلبك.

إنك تصل حيثما تعتمد عليه في قلبك. فنظام اعتقاد المحفز / الاستجابة، عندما يتم تنشيطه، سيعود بك القهقرى إلى حيث كان عمرك عندما حدثت الذكرى المؤلمة. فسيدة وول ستريت، عندما كانت في الثلاثين من عمرها أو أكثر في مكانتها الكبيرة في مانهاتن، كانت في الحقيقة تتصرف كما لو كانت في الخامسة من عمرها في العديد والعديد من الأوقات، كلما كانت تتم إعادة تنشيط ذكرى الماصة. فكانت تمر بنفس مشاعرها عندما كانت في الخامسة من عمرها. وكانت تشعر بالعجز والغضب وعدم الجدارة، وكانت تشعر بهذا: "أنا لا أستطيع القيام بهذا العمل"، حتى لو كان أي شيء من الأشياء المؤهلة لها بشكل كبير، وكانت تعرف هي ومن حولها ذلك عن وعي؛ ولكن لم تكن هذه هي الحقيقة التي كانت تعيشها، فأنت تصل إلى حيثما تتم إعادة تنشيط واحدة من تلك الذكريات المؤلمة، وستعود إلى حيثما كنت ساعة وقوع ذاك الحدث المؤلم وإلى السن التي حدثت فيها، ومع القدرة

التفكيريـة التـي كنت عليهـا في تلك السـن، وكذلك مع نفسـ المشاعر والأحاسيس.

إنك تفعل ما تفعله بناء على ما في قلبك. على مستوى الوعي، فإننا نستطيـع أن نقـوم بكل هذه الأشياء الرائعة، بـل ونستطيع أن تكون لدينا القدرة على حملها إلى الخارج؛ ولكن إذا كانت لدينا ذكريات مؤلمة حيال نفسـ هذه التصرفات ونفس هـذه المشكلات، فستنتهـي بنا الحال إلى الاستجابة لهذه الذكريـات المؤلمة سواء أردنا أم لا وإلى التصرف بناء علـى اعتقادات ذكريات الألم هذه حتى نستطيع معالجتها. إننا عندما لا نقوم بما نريده - أو على الأقل لا نقوم به كما نحتاج على الدوام - وننجز مـا نريده من حياتنا، فإن هذا دليل على أن هـذه الذكريات المؤلمة تتم إعـادة تنشيطهـا وأنها تجعلنا نقـوم بشيء لا نريده، وهـذا ينطوي على الأفكار والمشاعر غير المرغوب فيها أيضًا.

القلـب مبرمـج على الحمايـة. إن الوظيفة رقم واحـد للقلب هي أن يحميـك مـن حدوث الأشيـاء المؤلمـة، أو التي قد تكـون مهلكة وخاصة مـن الحدوث مرة أخرى. وهذا هو السبب فـي أنه عندما يتصارع العقل والقلـب، فالقلب هـو الذي يفـوز؛ لأن القلب مبرمج علـى الحماية. وهو يقوم بذلك عبر تنشيط استجابة البدن للتوتر. فإذا حدث رد فعل التوتر عندمـا لا ينبغي لـه ذلك، فإنه يجعلنـا نخاف عندمـا لا ينبغي الخوف. وإذا تصـارع العقـل والقلب وفاز القلـب بطريقة مدمرة فإنـه يؤثر على صحتنـا أو عملنا أو علاقاتنا أو يمنعنـا من الشعور بالسلام، وهذا يكون بسبـب الخوف الذي يملأ قلبنا، وربما لا نكون على وعي بهذا الشعور من الخوف، ولكن هذا ما يتردد صداه في خلايانا.

يتـم تحديـد أولوياتـك مـن خـلال مـا فـي قلبـك. إذا سألت مائة شخص عن الطريقة التي يقومـون من خلالها بترتيب أولويات حياتهم، فعلـى الأرجح أن المائـة جميعا ستكون إجابتهم أنهم يقررون ما هو مهم ومـا يقومون به أولا بنـاء على تفحصهم المنطقي، العقلي لما لديهم من حقائق وظروف، ومع هذا، فتحديد الأولويات في الحقيقة يكون بناء على

ما ترى له قيمة، وما ترى له قيمة يكون بناء على ما في قلبك. وهل هذا يعني أننا مجرد آلات وأن النظرة المنطقية والعقلية للحياة لا معنى لها؟ بالطبع لا! إنه هذا مجرد أحد المكونات في العملية، وطالما أن القلب يوافق على تفكيرنا المنطقي، فلا توجد ثمة مشكلة. ومع هذا، عندما تملي ذاكرتنا الخلوية علينا اعتقادا بالخوف، فإن هذا يدفعنا حرفيًّا لفحص نفس الحقيقة العقلية ولكن لا نصل بالضرورة إلى النتيجة المنطقية أو الملائمة.

القلب يحكم

عندما كان في الثانية عشرة من عمره، شاهد ابني هاري النسخة الأصلية من فيلم *Jaws*. (وما زلت أنا ووالدته نناقش إن كانت تلك الفكرة صائبة أم لا). كان هاري يحب المياه منذ كان رضيعا، وذات مرة عندما كان في الثانية من عمره تقريبا، كنا نسير على أرضية أحد الفنادق في منتصف الشتاء. وقد أدهشنا؛ حيث إنه قفز في حمام السباحة. وقام بهذا أكثر من مرة في أحايين مختلفة وفي أماكن مختلفة. إن هاري يسبح مثل السمكة - لا يهمه إذا كانت حمام سباحة، أم بحيرة، أم محيطا، فهو يحبها. وبعد مشاهدته ذلك الفيلم، سألت هاري إن كان يود الذهاب إلى البحيرة. وكنت تستطيع أن ترى مدى التفكير على وجهه وفي عينيه كأنه يقوم بفحص الاحتمالات كأنه رجل في الخامسة والثلاثين يقوم بفحص ما عليه من ضرائب. وبعد دقيقة تقريبا، أعرض وقال إنه يفضل المكوث في البيت واللعب بقطع الليجو.

وعندما سألت هاري عما إذا كان قراره هذا يتعلق بشيء مما شاهده في الفيلم، أجاب قائلاً: "لا، بالطبع". فقد كان مثارا بالفعل ليقوم بتصميم بعض التصميمات من الليجو. وكان مقتنعا إلى حد ما بما قدمه من حجة، وسألته عما إذا كان من الممكن أن أختبره لأرى ما إذا كان يعاني ذاكرة خلوية مخيفة بسبب الفيلم أم لا. وبالطبع، وجدت لديه ذاكرة خلوية مدمرة. واستخدم هاري شفرة العلاج - التي استغرقت ٤ دقائق تقريبا - وخمنوا ماذا حدث؟ على مدار الـ ٤ دقائق، تغيرت أولويات هاري تماما! فتغير تفكيره

المنطقي، العقلي تماما! وعندئذ قرر أنه يمكن أن يتسلى بالليجو في أي وقت آخر، وأنه يود الذهاب إلى البحيرة - "كيف نذهب إلى هناك بسرعة؟".

إن هذا لا يحدث لمن هم في الثانية عشرة من العمر فقط. إنه يحدث لنا جميعا على الدوام، فما نعتقد أنها قرارات عقلية، منطقية بناء على الحقيقة تكـون في غالب الأحيان تعقـلا لا شعوريا للقيم والأولويـات التي تعتمد على ذكريات قلبية مدمرة.

وتكـون هذه العمليـة تقريبا لا شعوريـة، على الأقل حتى تبـدأ في النظر حولـك وتعثـر على بعض مـن هذه الذكريـات أو تعالج بعضا منهـا. وأحيانا تصبـح في دائـرة الشعور بمجرد أن تتـم معالجتها لأن القلـب لا يشعر بأنه بحاجـة إلى مزيد من الحماية لهـا، ولكن هذه الأشياء تكـون في اللاوعي. ولذا كنت أصيح في زوجتي وأفكر: "لماذا فعلت هذا؟". إنني أتناول الطعام عندمـا لا أريد، ولا أقوم بإجراء المكالمات الـلازم عملها حتى أكون ناجحا فـي عملي، وأظل أقدم الأعـذار وأخبر نفسي اليوم بعد اليـوم بأنني سأقوم بها. بل وبدأت حتى أكذب على زوجتي أو على رئيسي، وكل ما أعرفه هو أنني لا أبـدو أننـي أستطيع فعل هــذا. وكل هذا بسبب أن لــدي ذكريات أليمة في قلبي تتم إعادة تنشيطها وهي بحاجة للعلاج.

ومن هنا، فإن الطريقة الوحيدة كي نحيا ونحب من قلبنا بالطريقة التي نريدها هي أن نعالج ذكريات القلب المدمرة.

اتصال الجسم بالقلب

اسمحوا لي أن أقدم تصريحا آخر، فلقد تحدثنا في الأسرار الأخيرة الأربعة عن الأشياء التي أطلقنا عليها الأشياء غير البدنية: الذكريات، والاعتقادات، والأفكار، والتأثيرات. ومع هذا، رجاء لا تنس السر الأول، والذي يقول إن هذه الذكريات، والاعتقادات، وهذه المسائل القلبية هي التي تتحكم في الوظائف العضوية لأجسامنا، فهذه الاعتقادات المخطئة تدفع استجابة الجسم للتوتر إلى التحرك عندما لا ينبغي هذا، وعندما يحدث هذا فإنه يسبب - مع مرور

الوقت - تقريبا جميع الأمراض والعلل التي نعرفها. فهي تعمل على إيقاف خلايانا، وتجعل جهاز مناعتنا في حالة توقف، وتنتهي بنا الحال إلى كل نوع من المشكلات الصحية التي يمكن أن نتخيلها. فكل من المشكلات البدنية وغير البدنية تنشأ جميعا بسبب هذه المشكلات القلبية، أي من هذه الذكريات الخلوية التي تحدث ترددات طاقة مدمرة تجعل جسمنا في حالة من الاستجابة للتوتر عندما لا ينبغي.

إذن هاكم ما تحدثنا عنه: الأسرار من #١ حتى ٧. إننا نؤمن بأن هذه المادة مع بعضها البعض لم يتم التعبير عنها بهذه الطريقة من قبل قط، فبعضها رؤى وأبحاث جديدة عن كيفية عمل الجسم والعقل والقلب، ونحن نؤمن بأنك لأول مرة تستطيع أن تأخذ كل هذه المعلومات وكل هذه الحقيقة وتعالج مشكلاتك القلبية، وتعالج ذكرياتك الخلوية، وتزيل التوتر من حياتك حتى تستطيع أن تقوم بالأشياء التي طالما حلمت بها طيلة حياتك من الإنجازات، والعلاقات، والعمل، وقمة الأداء، والصحة الوقائية، والتعافي من أية مشكلة صحية، وتحسين علاقاتك بأفراد أسرتك. إننا نؤمن بأن أي شيء في حياتك يمكنك أن تعززه منه بشكل كبير من خلال فهم كيفية عمل كل هذا ثم تستخدم شفرة العلاج لتتعافى من مصدر جميع مشكلاتك - مشكلاتك القلبية وذكريات قلبك الخلوية المدمرة، والمؤلمة التي تشتمل على اعتقادات مخطئة.

مرحبا بك في الحياة الجديدة.

إن خلاصة الأمر - بناء على الأسرار السبعة جميعها - تتمثل في حقيقتين:

١. *لكي تعالج مشكلاتك، عليك أن تعالج التوتر.* ولا توجد طريق أخرى بالفعل، وهو ما يوافق عليه الجميع، بما في ذلك الحكومة الفيدرالية، والصحة التقليدية، والصحة البديلة، والبحث الذي يعود إلى عشرين سنة، وعشرين مليون موقع على الإنترنت. فلا توجد طريقة أخرى: عليك أن تعالج التوتر، إذا كنت تريد تعافيا تاما، ودائما، وعلى المدى الطويل لما لديك من مشكلاتك.

٢. ***ولكي تعالج التوتر، عليك أن تعالج ما لديك من ذكريات.*** فطبقا للأبحاث التي أجريت في كلية الطب بجامعة ساوث ويسترن وجامعة ستانفورد، فإن الشيء الذي يسبب استجابة البدن للتوتر ليس ما نمر به من ظروف حالية، بل إنه ما لدينا من اعتقادات مخطئة، ومن ذكريات خلوية مدمرة يتم تشفيرها وتخزينها في قلوبنا، وفي عقولنا - وهي ما يطلق عليها القلب.

هل ينجح ما تقوم به حاليا؟

بعد هاتين النتيجتين، إليك هذا السؤال: هل تعمل بناء عليهما؟ ومهما يكن ما تقوم به حاليا في محاولة منك للنجاح أو للعلاج أو للحل أو المواجهة - أيا كانت المفردة التي تريد استخدامها - فهل قمت بإنجاز هاتين النتيجتين؟ هل تقوم بمعالجة التوتر؟ وهل تقوم بمعالجة الذكريات الخلوية التي تسبب التوتر؟ إذا كنت لا تقوم بهذا، فإن احتمالات علاج ما لديك من مشكلات على نحو دائم، وكامل، وتام هي احتمالات ضعيفة جدا جدا.

وما السبب في هذا؟ إذا لم تقم بهذين الشيئين، فأنت تحاول أن تصلح ما لديك من مشكلات من خلال العمل على أعراض المشكلات. وبعبارة أخرى، فأنت تحاول التخلص من الألم، ولكنك لا تتعامل مع مصدر الألم.

افترض أنك تعاني ألما في بطنك ويستمر في الحدوث مرارا، وتكرارا، وتتناول باستمرار عقارات مثل أدفيل أو تيلينول لتقضي على الألم. ويكون لديك هذا الشعور الغريزي: "هذا لا ينبغي أن يحدث"، وهذا الخوف: "أتساءل إذا كان هذا السرطان أو مشكلة المرارة أو مشكلة معوية أو قرحة أو أي شيء من هذا القبيل". ولكن بدلا من التعامل مع ذلك واكتشاف المشكلة ومعالجتها، فأنت تظل تتناول الأدفيل والتيلينول لكى تتغلب على الألم.

إننا جميعا ندرك أنك لن تعالج هذه المشكلة من خلال القضاء على الألم، ولن تعالج مشكلات حياتك فقط من خلال محاولة مواجهتها أو

إدارتهـا أو التفكيـر فيهـا بشكل مختلف علـى نحو فيه مزيد مـن الإيجابية. عليك أن تعالج المصدر، وهذا هو ما تقوم به شفرة العلاج.

تأثيرات واسعة النطاق

إننـا نؤمن بأن شفرات العـلاج® هي ما تم التنبؤ به بواسطـة أفضل العقول فـي عصرنا لتكون هي مستقبل الدواء؛ ولكن نطاقها سيكون أكثر شمولا من الأدوية، فهي تعالج مشـكلات العلاقات، والمشكلات الصحية، والمشكلات المهنيـة، ومشـكلات الأداء – وسم مـا شئت – وذلك لأنهـا جميعًا لها نفس المصـدر، والذي هو التوتر النـاجم عن الذكريات الخلوية المدمرة والمؤلمة في عقلنا الباطن.

مؤخـرا، قمنا بعقـد حلقة نقاشيـة في مدينـة كبيرة بالغـرب الأوسط. وكان الشخصـ الأول الذي جاءني رجلا مهذبًـا كان قد بدأ في تنفيذ شفرة العـلاج منذ سبعـة أشهر، ولم تكـن مشكلته في المشاعـر أو الاعتقادات أو التفكيـر السلبي – على الأقل على المستوى الشعـوري. كانت مشكلته قصور القلب الاحتقاني، وضغـط الدم المرتفع ، وأن عضلة قلبه تستخدم ٢٠٪ من الانقباضـات والاستسقـاء، وعددا من المشكلات البدنيـة ذات الصلة. وقد قـام بشفـرات العلاج لمدة سبعة شهـور ولم يعتقد أنها قامـت له بأي شيء إيجابـي على الإطـلاق. وقبل انعقاد الحلقة النقاشيـة بيوم واحد، ذهب إلى طبيب القلب الذي يتابع حالته للفحص. وبعد قيامه باختبارات مرهقة، عاد الطبيب إلى الحجرة وهو يحك رأسه وقال لهذا الرجل المهذب: "أيا كان ما تقـوم به، فلا تتوقف عنـه". لقد كان ضغط الدم لديه فـي المستوى العادي بشـكل تام، واختفى الاستسقـاء، ووصلت انقباضات القلب إلى ٥٠٪. فأوقفوا عنه الأدوية وأخبروه بأن هذه النتائج هي مستحيلة أساسا.

إننـا لدينـا مئـات الصفحـات مـن هـذه الحكايـات، وبعضـ منهـا ورد فـي هـذا الكتـاب، ولكـن لا تتـردد فـي الاطـلاع عليهـا علـى موقعنـا www.thehealingcodebook.com. إن العديـد مـن الاختبـارات التي أجريـت على صديقنـا السابق كانت المسح بالأشعة مـن أجل تردد الطاقة،

كما تحدثنا عنها سابقا. فعندما تغيرت هذه الترددات، تغيرت نتائج الاختبارات. وعندما تغيرت نتائج الاختبارات، انتهت الحال بالأطباء أن حكوا رءوسهم عجبا وقالوا: "إن هذا شيء مستحيل"، و "مهما كان الذي تقوم به فلا تتوقف عنه". إن كل هذا العلاج في الجسم هو نتيجة لعلاج مشكلة الطاقة، وعندما تتم معالجة الفوضى، والمشاعر السلبية، وأنماط التفكير المدمرة التي تتصل بمشكلة معينة، فعندها يكون الشخص قادرا على رؤية الحقيقة، وتسترد ترددات خلاياه توازنها وصحتها.

والآن، فإن الأسرار السبعة بين يديك، وكلي أمل أن تفهم الآن سبب ما تعانيه من مشكلات وأن يكون لديك أمل ليس له مثيل في أنك ستتعافى. ولكن دعنا لا نترك شيئا للمصادفة، فهيا نضع جميع الأسرار السبعة معًا في صورة خطوات خمس حتى تحصل على النتائج التي تريدها في حياتك.

الفصل الثامن

الأمر كله يدور حول النتائج

في فيلم جيري *ماكجواير*، تألق توم كروز في دور وكيل رياضي أصيب بأزمة مهنية في منتصف العمر، والدرس الذي استفادته ثقافة الشباب من هذا الفيلم كان من مشهد لا ينسى مع النجم المشارك -كوبا جودينج الابن؛ حيث لعب جودينج دور المهاجم بفريق رياضي محترف، فكان يحاول الحصول على عقد يشعر بأنه يستحقه ولكنه لم يحصل عليه قط في الحقيقة، وفي لحظة حاسمة من الحقيقة مع كروز، شاركه جودينج سره كرياضي محترف، والتي كانت: "أرني المال!". وبعبارة أخرى: الكلام لا يكلف شيئا؛ إنني أريد النتيجة! وهذا هو هدف هذا الكتاب منذ بدايته. لقد وعدتكم بأنني "سأريكم المال" بقدر ما تهتمون بصحتكم وحياتكم وازدهاركم. "فكيف تحصلون على النتائج التي تريدونها في حياتكم"؟.

وقبل أن نلقي الكلام على عواهنه، هناك ملحوظة جانبية وهي أن شخصية كروز في الفيلم انتهت بها الحال حتى قال لعميله الرياضي المحترف إنه سيريه المال عندما يبدأ اللعب من قلبه وليس من رأسه. إن حكايات الأفلام الخيالية تتحقق دائما في الواقع، وهذه المرة ليست استثناء، فقد تعلم جودينج اللعب من قلبه، وكان كروز قادرا على أن "يريه المال" بسبب ذلك.

إن هذه طريقة جيدة نوعا ما في تلخيص هذا الكتاب بكامله، فإذا تعلمت أن تعيش من قلبك، فستحصل على النتائج التي تسعى وراءها في الحياة.

إننـا نأمـل أن تدرك مـن الآن أن مصـدر مشكلاتك هـو القلب، وكذلك الحلـول. فكيف تجمـع كل هذه الأشياء مع بعضها البعض في طريقة عملية حتـى لا تكون مجرد نظرية تبدو جيدة ولها معنـى ولكنها لا تُحدث أي تغيير دائم في حياتك؟ جرب هذا التمرين الصغير من والت ديزني.

كان والـت ديزنـي شخصية عبقرية بالنسبة لأي أحـد، فقد كان عبقريًا في العديد مـن المجالات: الرسوم المتحركة، والرسـم، والأعمال التجارية وغيرهـا، ولكـن أعظم مجـال كانت تظهـر فيـه عبقريته هو الخيـال، فقد طـور ديزني عملية في شركتـه كانت تسمى "التنظيـم التصويري للقصة"، وهـي عملية تستخدم الآن في جميع أنحاء العالـم، في الشركات الأمريكية، ومؤسسات الرعاية، والأعمال التجارية الصغيرة، وأفلام السينما، والفنون، وسـم ما شئت. إن التنظيـم التصويري للقصة هو عمليـة تعمل على تنظيم الخيـال ثم تجعل منه شيئا يمكـن استخدامه من الناحية العملية، والطريقة التـي تتعلم بهـا التنظيـم التصويري للقصة تبـدأ مع تحول إطـلاق العنان لخيالـك وكتابة أي شيء وكل شيء يجول بخاطرك لأي موضوع تقوم بعصف ذهنـك حياله، وهذه هـي النقطة التي أريـد منك أن تبدأ منهـا. دع روحك تحلّق حول ما يمكن أن تكون عليه حياتك من الآن.

والآن، سجـل هنا بالكتابة ما ترغب فيه، وما أنت بحاجة إليه، وما تسعى وراءه، ومـا تريده، وما تطلبه، إلـخ. وكن محددا قدر الإمكان دون أي حدود. انظر إليه، استشعره، تذوقه، المسه، شمه، جربه. قم بالعصف الذهني.

النتائج

اسمح لي أن أتقدم باقتراح وأفترض وجود قيدين، وهما الحقيقة والحب. والآن انظر لكل شيء يخطر ببالك وفكر إذا كان سيتناسب مع حاوية الحقيقة والحب، فإذا لم يكن كذلك، فافصله.

وهذا قد يختلف من شخص لآخر، فعلى سبيل المثال، بيل جيتس قبل أن يصبح بيل جيتس الذي يعرفه الجميع، بدأ كأي شخص عادي، وليس بليونيرًا. ولم أسعد بتوجيه هذا السؤال إليه، ولكن ربما لما قام بالعصف الذهني رأى نفسه بليونيرا، ولذا - فبالنسبة له - فإن حلم خياله هذا كان في سياق الحقيقة والحب. ومع هذا، لديَّ إحساس بأنني إذا عدت القهقرى وسألت إحدى الشخصيات الخيرية الشهيرة عندما كانت شابة صغيرة عما إذا كانت تريد أن تكون بليونيرة، فإنها كانت ستقول: "لا، بالتأكيد. هذه ليست مهمتي. وأنا لم أدْعُ إلى هذا". فبالنسبة لها، كونها بليونيرة لم يكن داخل سياق الحقيقة والحب.

أعرف أنه ربما يدور بخلدك: "كيف لي أن أعرف أن ما يتحقق من نتيجة من الحب والحقيقة هو من أجلي؟". إن إجابتي لن تروق لك، ولكنها الإجابة الوحيدة التي يمكن أن أعطيها لك وهي إجابة مخلصة. ربما لا تعرف ذلك في يوم أو أسبوع أو ستة أشهر؛ ولكن إذا ظللت تسعى خلف الحقيقة في الحب، فستجد الإجابة عن تلك الأسئلة، وعندما تقوم بالتخلص من

الذكريات المدمرة التي في قلبك، فستتضح هذه الرؤية لك. وتذكر أن ذكرياتنا الخلوية هي التي تجعلنا نصدق في شيء أنه ليس حقيقيًا، وأنها هي التي تجعلنا خائفين حينما لا ينبغي ذلك، وأنها هي التي تنشط استجابة الجسم للتوتر. وكلما قمت بمعالجة هذه الذكريات الخلوية، فستجد وضوحا في الأهداف لم تجربه من قبل.

إن هذه رحلة حياة طويلة، ولكنك قد عرفت العديد من هذه الأشياء للتو. فعلى سبيل المثال، إن النتائج التي أردتها في حياتي هي: أن أكون أفضل زوج قدر الإمكان؛ وأرغب في أن أكون أبرَّ الآباء بأبنائه - هاري وجورج؛ وأريد لكل واحد من مرضاي أن يخرج من عندي وهو ليس فقط في أتم صحة، ولكن أيضا وهو يشعر بأنه قد تعافى تماما. هذه هي أهم النتائج في حياتي وهي لا تحتاج إلى تفكير، ولقد سمعت ذات مرة في إحدى الحلقات النقاشية من يقول إنه لا يهم ما يقوله الناس عما يريدونه في الحياة، وعندما واصلت طرح الأسئلة، كان ما يريده الجميع هو نفس الشيء: الحب، والسعادة، والسلام. وقد تأكدت من هذا من خلال إجراء استفتاءات لعملائي بسؤالهم عما يريدونه في الحياة ثم طرحت أسئلة أعمق وأعمق حتى وصلنا إلى صميم ما يريدونه بالفعل، وفي نهاية المطاف وصلت بنا الحال إلى هذه الأشياء الثلاثة. وبالطبع، فإن العديد من الناس لا يدركون أبدا أن هذا ما يريدونه بالفعل، وأن الأمر هو مسألة مختلفة تماما وأنه مشكلة قلبية في حد ذاتها.

قوة المعتقدات

حتى تحصل على النتائج، يجب أن يكون لديك مصدر للطاقة - تماما مثل المكنسة الكهربائية، فهي عديمة الجدوى إذا لم يتم توصيلها بالكهرباء، أو السيارة فهي لا تعمل بدون وقود، وكذلك الإنسان لا يستطيع أن يقوم بوظائفه العضوية بدون طعام، فلابد أن تكون هناك طاقة قبل إنجاز أي من النتائج، وكلما زادت الطاقة، كانت النتائج أعظم.

منذ سنوات عديدة، أنهت الولايات المتحدة حربًا عظيمة من خلال إلقاء قنبلتين نوويتين على اليابان، فأنهت الحرب لأنه لم يكن هناك سلاح

آخـر في العالم يمكنه إطـلاق الطاقة التي تطلقها القنبلـة النووية. إن هذا الأمر كان انفراجة في فيزياء الكم في صناعة الأسلحة وأن أي شخص ليس لديه هـذا السلاح فإنه لا يستطيع المنافسـة، وكان اليابانيون يعرفون هذا، وبدلا من مواجهة الإبادة، فإنهم استسلموا. وحتى هذا الوقت، كانت هناك دول تحـاول أن تطور و/أو تسرق سر القنبلة الذرية، ولكن الولايات المتحدة وقفت لذلك بالمرصاد.

ومـن الأشياء المذهلة حول اكتشاف تكنولوجيا القنبلة الذرية أن مادتها لا تولّـد الطاقة، ولكن تطلقها. وبعبارة أخـرى، فالطاقة التي سوت مدينتين بالأرض في عام ١٩٤٥ كانت هناك مباشرة ومتاحة طول الوقت في جسيمات تسمـى الـذرات، وكان السر هو اكتشـاف طريقة لجذب الـذرة إلى الخارج وإطـلاق القوة التـي بداخلها. وبالطبع، فإن إطلاق القـوة كان مدمرا بشكل هائل، وتستخدم المفاعلات النووية نفس الطاقة من أجل مزيد من الأغراض الإنشائية؛ فالطاقة متاحة لكل الأغراض؛ فهي متاحة لما يتم تسخيرها فيه. ومنـذ الاستخدام المدمر للطاقة النووية، فإننـا اكتشفنا كيفية استخدامها في الأغراض المفيدة – لإمداد البيوت وحتى السيارات بالطاقة.

هنـاك قـوة هائلة بداخلـك اليوم فـي "الأمـور القلبية" وهـي يمكن أن تكـون نافعة أو ضـارة. فإنها من الممكن أن تمنعك من بلـوغ أهدافك، ومن علاقاتـك، وتسبب لـك الأمراض والعلـل، أو إنها قد تمـدك بالطاقة لتقوم بالإنجـازات المذهلة، والعلاقات الرائعـة، والصحة الهائلة. فأنت لديك كل الأدوات والموارد التي تحتاج إليها لتحقيق النتائج التي تريدها. كل ما عليك فقط هو إطلاق تلك الطاقة.

كيف تفعل هذا؟ *إن الطاقة تنطلق من خلال الاعتقاد.*

يمكننـا أن نرى طاقة هـذا الاعتقاد فيما يطلق عليه فـي عالم الأدوية بـ الدواء الوهمي، حيث يُعطى الشخص حبة دواء سكرية ولكن يتم إخباره بأنها معجـزة جديدة من الـدواء تحل جميع المشكلات، والمذهـل أن العديد من الناس يجدون النتائج التي يرغبون فيها بالفعل دون أن يأخذوا أي شيء فعلي

يمكنـه تحقيق هـذه النتائج. وبعبارة أخرى، فـإن المشكلات تختفي مع حبة الدواء السكرية. وفي الحقيقة، ففي استطلاع رأي على مستوى أطباء أمريكا في عام ٢٠٠٨ ظهر أن نصف الأطباء صرحوا بأنهم يصفون لمرضاهم هذا الـدواء الوهمي. واستطلاعات الـرأي في الدنمـارك، وبريطانيا، والسويد، ونيوزيلنـدا كانـت لها نفس النتائج [١٥]. فبعيـدا عن الأخـلاق، لماذا يصف الأطباء الحبوب السكّرية؟ لأن الدواء الوهمي ينجح!

وهناك المزيد من الأدلة على قوة هذا الاعتقاد: فالوجه الآخر من الدواء الوهمي يسمى "تأثير النوسيبو". والأطباء يعرفون هذا أيضا: وهو ما يحدث عندمـا يعطى النـاس الدواء الوهمـي ويتم تحذيرهـم من الآثـار الجانبية السلبية المحتملة، فإنهم يشعرون بتلك الآثار السلبية!". وفي تجارب التعمية المزدوجة الإكلينيكية لمضادات الاكتئاب، حتى المشاركون الذين تلقوا الحبة السكّريـة أفادوا بوجود أعراض جانبية مثل عدم ارتياح في الجهاز الهضمي في حالة تحذيرهم منه من قبل الباحثين"، وجاء ذلك في تقرير لمجلة *التايم* عـن دراسـة شهيرة عن الألـم أجرتها طبيبـة الأعصاب الإيطاليـة مارتينا أمانزيو [١٦].

وعـلاوة على ذلك، فإن المرضى الذين يتناولون الأدوية الوهمية تطورت لديهـم أعراضـ مشابهة للأعراضـ الجانبيـة للأدوية التي اعتقـدوا أنهم يأخذونها. "فالمرضى الذيـن يتناولون الحبوب السكّرية يميلون إلى الإفادة بأن مشـكلات النوسيبو تتسق مع الدواء الذي حسبوا أنهم يبتلعونه، ولا أحد مـن الذين حسبوا أنهـم كانوا يتناولون عقار التريبتـان أفادوا عن مشكلات ذاكـرة أو تنميل، ولكـن بعضا من الذيـن اعتقدوا أنهم يتناولـون مضادات للاختـلاج أفادوا بوجود ذلك، وكذلك، فإن مجموعات الـ نوسيبو في تجارب تناول الدواء الوهمي أفادوا بوجود آثار جانبية مثل اضطراب المعدة وجفاف الفم".

---

15 "Half of Doctors Routinely Prescribe Placebos," *The New York Times*, October 23, 2008 (http://www.nytimes.com/2008/10/24/health/24placebo.html?ref=health).

16 "The Flip Side of Placebos: The Nocebo Effect," John Cloud, *Time*, October 13, 2009 (http://www.time.com/time/health/article/0‹8599‹1929869‹00.html?iid=sphere_inline_sidebar).

وقد أُخبرت عن دراسة أجريت مؤخرا أعطوا فيها المشاركين الذين يعانون الألم المزمن أدوية وهمية وأخبروهم بأنها أحد الأشكال المذهلة من المورفين له القدرة على علاجهم من الألم كالمعجزة. ويمكن التأكيد على أن العديد من المشاركين لم يعودوا يعانون أي ألم، وهذا حدث آلاف المرات من قبل في الأبحاث في جميع أنحاء العالم، وكان الشيء الذي لم أسمع عنه قط من قبل هو الشيء التالي الذي قاموا به في هذه الدراسة الخاصة. فإنهم قد ولجوا إلى داخل الجسم ليروا ما حدث بالفعل لدى هؤلاء الأشخاص الذين تناولوا الدواء الوهمي والذي كان سببا في اختفاء ما لديهم من ألم. وكان شيئا مذهلا بكل بساطة، فالجسم أفرز بالفعل درجة كبيرة للغاية من المورفين الطبيعي، وهذا هو السبب في اختفاء الألم. كيف حدث هذا؟ لا أحد يعرف؛ ولكن ما نعرفه بالفعل هو أن دراسات الأدوية الوهمية التي يبلغ عمرها خمسين سنة برهنت بما لا يدع مجالًا للشك أن الجسم والعقل لديهما قدرة على القيام بأشياء كنا نؤمن بأنها أشياء مستحيلة. فما الذي سبب هذه النتائج الجديرة بالملاحظة؟ السبب هو أن الشخص اعتقد في هذا، ولا أعتقد أنني قد أعثر على أمثلة تشهد على ما لأجسامنا من قدرة على إطلاق طاقة من أجل الحصول على النتائج المرجوة أكثر من "تأثير الأدوية الوهمية".

واسمحوا لي بأن أذهب بهذا إلى مكان آخر، فهذه النتائج لا تحدث فقط مع الحبوب السكّرية وكيمياء الجسد، وإنما تحدث أيضا مع تفكيرنا، ومشاعرنا، وأفعالنا. هل تتذكر قصة التلميذ الصيني متدرب الكاراتيه الذي سبق ذكره؟ ذاك الصبي الذي حطم تلك القرميدات التي لم يستطع تحطيمها أي معلم في التاريخ من قبل كان يمر بعكس تأثير الدواء الوهمي، فالدواء الوهمي هو طاقة صغيرة يتم إطلاقها لأنك تعتقد في شيء ما، ولكنك تعتقد في كذبه والنتائج غير معززة، فمتدرب الكاراتيه اعتقد الحقيقة بنسبة ١٠٠٪ بلا ١٪ من الشك، أو الخوف، أو الارتباك. وبسبب هذا الاعتقاد، حدثت النتائج التي كان يراها الجميع ضربا من المستحيل، وهذا هو الفرق بين أن تعيش حياتك معتمدا على ذكريات خلوية مدمرة تشتمل على أكاذيب وبين أن تعيش حياتك وأنت تؤمن في الحقيقة.

الحقيقة المدهشة عن "العبارات التعزيزية"

عليَّ التوقف هنا للحظة لمعالجة موضوع العبارات التعزيزية، فلعدة عقود حاليا - ولوقت كبير من العشرين سنة الماضية - كان مجال مساعدة الذات يعج بالعبارات التعزيزية، وكون العديد من "المعلمين المعالجين" ثروة كبيرة من خلال تعليم الناس أن كل ما عليهم للحصول على أي شيء يريدونه هو أن يعتقدوا فيه، وأن العبارات التعزيزية الصحيحة تخلق هذا الاعتقاد و"بطريقة سحرية" تجلب لهم السيارة الجديدة، أو ملايين الدولارات، أو أن يحبوا حياتهم، أو حتى الشفاء البدني.

والمشكلة أن هذا لم يحدث تقريبا قط، وقد أنفق أناس طيبون آلاف الدولارات والعديد من سنوات عمرهم على هذا "الوهم" - المعتمد على الممارسة وداروا في حلقة مفرغة تركتهم في مزيد من خيبة الأمل والفقر، وغالبا خارج نطاق الزمن.

على مدار عامين، قمت باختبار هذه الأنماط من العبارات التعزيزية التي تنادي بأن "تحدد الشيء الذي تريده وتتظاهر بامتلاكه"، فقمت باختبار أشخاص من خلال اختبار تغير معدل ضربات القلب (الاختبار الطبي للتوتر) وجعلتهم يقولون أشياء من قبيل: "سأحصل على سيارة جديدة قريبا"، أو "سأتعافى من السرطان حالا".

وخمن ماذا؟ مع كل مرة تقريبا، كان يظهر على جهاز الاختبار أنهم يعانون توترا جديدا مع كل مرة يكررون فيها هذه العبارات التعزيزية. وتذكر، فالتوتر هو سبب كل شيء سيئ نعرف عنه، ودُهشت للغاية عندما قامت دراسة جديدة من جامعة ووترلو في كندا باختبار العبارات التعزيزية في عام ٢٠٠٩. وبرز هذا في عناوين الصحف العالمية، وكانت النتائج أن غالبية الناس لا تنجح معهم تلك الأنماط من العبارات التعزيزية، بل إن الأمر يزداد معهم سوءا.

وهذا هو السبب - للعديد من السنوات - أنني كنت أدافع عما أطلق عليه "التركيز على العبارات الحقيقية". نعم، إنها إيجابية، ولكنها أشياء تعتقد

فيهـا بالفعل، ولذا فبدلا من قولـك "إنني أتعافى مـن السرطان" - العبارة التـي لا تعتقد فـي صحتها، فالعبـارة الحقيقية التي تركز عليهـا ربما تكون مـن قبيل "أريد أن أتعافى مـن السرطان، أعتقد أننـي أستطيع، وأدعو الله أن يساعدني في ذلـك". وعندما يقول الناس العبارة المركزة على الحقيقة في حالة اتصالهم بجهاز قياس تغير معدل ضربات القلب، يبدأ توترهم في الانخفاض. فما الفرق؟ إنه نفس الفرق بين الدواء الوهمي والشيء الحقيقي، فهي عبارة واحدة تعتقد فيها، وهي عبارة إيجابية، والعبارة الأخرى لا تعتقد صحتها - ولذا فإن قلبك يترجمها على أنها كذبة.

الاعتقاد والسلوك

إننا دائما ما نفعل ما نعتقد فيه، وكل شيء نفعله، فإننا نفعله بسبب اعتقادنا في شيء ما. وإذا فعلت شيئًا لا تريد فعله، فهذا لأن لديك اعتقادا خطأ، ولكي تغيـر السلوك غير المرغـوب فيه، عليك أن تغير ما تعتقـده. ويبدو أن تأثير الـدواء الوهمي يُبين عن هذا بشكل لطيف للغاية، ولكن يؤسفني أن أقول إن هنـاك مشكلة واحدة. فهناك حقيقة عالميـة أخرى عن الدواء الوهمي وهي أن النتيجـة المرجـوة لا تستمر على الدوام تقريبًا. وهـذا يعني أنك تحصل علـى "سراب في صحـراء"، فتحصل على نتيجة الاختبـار التي تريدها في حياتك أو في صحتك، ولكنها لا تدوم. وبسبب هذا، فإن تأثير الدواء الوهمي يمكن أن يكون خطرا بالفعل، فهناك مئات الآلاف من الدولارات يتم إنفاقها على شيء يبدو أنه جيد. وعندما يتناوله الناس يظنون أنهم يجربون شيئا ذا فائدة، ولكن التغيير الدائم لا يحدث أبدا. ومع هذا، فلأنهم يشعرون ببعض الفائدة مهما كانت الحبوب أو كان البرنامج، فإنهم ربما يجربونه الشهر تلو الشهـر، والعام تلو العام في انتظار حدوث شيء في حياتهم دون وجود القوة التي تجعل هذا يحدث بالفعل.

فلماذا لا تستمر نتائج الدواء الوهمي؟ إذا اعتقدت فيما أقول، فإن الأمر بسيـط: لأن النـاس لا يعتقدون في شـيء حقيقي بالفعل. إنهـم يعتقدون أن الحبـوب السكّرية هـي دواء معجزة. ومع هـذا، فبالرغم مـن أنهم يؤمنون

بهـذا، فإنه يظل شيئا غير حقيقي، وحتى نحصل على نتائج مستمرة، فلابد أن تكون هناك *قوة مستمرة.*

فأنـت لا تستطيـع توصيل قابس المكنسـة الكهربائية بمخـرج الكهرباء لعشـر ثـوان ويتم تنظيف سجادتـك، وإنما عليك أن تبقـي القابس متصلا. والطاقـة المستمـرة تحـدث فقط من خـلال الاعتقاد فـي كل الحقيقة. إنه أمـر مدهـش أن الإيمان بالفعل في أي شيء يحرر بعض الطاقة، وعلى قدر مـا يبـدو جنونيا، فحتى الكذبة تحرر بعض الطاقـة. وهذا ما يجعل من هذه الظاهـرة شيئـا خطيرا، وهذا أمر سهـل - وخاصة عندما نكـون مرضى أو بحاجـة بطريقـة ما - لأن يتـم إغراؤنا مـن خلال طاقة قليلـة أو من خلال اختبـار النتيجـة التي نشتاق إليها. فإنه يتم جذبنـا إليها ويتم الدفع بنا إلى حجرة مظلمة. فالكذبـة الآن تستحوذ علينا. فكيف تخرج من هذه الحفرة؟ من خـلال الابتعاد عن الكذب واعتناق الحقيقة - كل الحقيقة - وليس شيئا غيـر الحقيقة، وهذا ليس سهلا كما يبدو؛ لأنـك حينما تتبنى الكذب، فإنك تميل إلى الارتباك. وفيما يلي المزيد عن الارتباك.

الاعتقاد في الحقيقة، وتغيير الواقع

من الأشياء المدهشة عن فيزياء الكم (لاحظ أن الطاقة الذرية تتشابك مع فيزيـاء الكم) هـو أن في هذه الفيزياء يتم تغييـر الواقع من خلال الطريقة التـي تنظر بها إليهـا. وبمعنى آخر، فأنـت تغير بالفعل التركيـب الفيزيائي للجسيمـات والواقع الفيزيائي من خلال الزاوية التـي تنظر إليها أو مراقبة الجسيمـات الصغيرة، ويتـم تحديد الزاوية التي تنظر بهـا إلى الأشياء من خـلال ما تعتقد فيه، وكما قلنـا على مدار هذا الكتاب، فإنـك إذا استطعت الوصـول إلـى المكان الذي تنظر إليه منه على حياتـك في الحب والحقيقة، فإن هذا سيغير من واقعك وما تحصل عليه من نتائج.

ومن هنا، فـإن اعتقاد الحقيقة عن الحب حيـال حياتك سيطلق الطاقة التي ستحرز النتائج المرجوة... بل أفضل النتائج... وأفضلها على الإطلاق. إننـا نتحدث عن الصحة والازدهار والعلاقات الحميمية والإنجاز - وبالطبع

- الحب والفرح والسلام. والآن فأي النتائج ستحصل عليها؟ لا يستطيع الإجابة عن هذا السؤال إلا أنت. وانظر، فإنني لا أعرف إذا كنت مثل بيل جيتس أم مثل أحد المشاهير الآخرين، وربما أنت لا تعرف؛ ولكن إذا نظفت قلبك من الأشياء غير المرغوب فيها، فستعرف مهمتك ومسارك في الحياة.

إذن كيف تؤمن بحقيقة الحب؟ إن كل شيء يبدأ من الفعل... الحقيقة. ولكن أحيانا تضطر إلى أن تجوس خلال غابة من الأكاذيب حتى تصل إلى الحقيقة.

كيف يمنع الارتباك من الوصول إلى الحقيقة؟

إن الخطوة الأولى هي أنه ينبغي عليك أن تعالج ذكريات قلبك المدمرة. لماذا؟ لأنها تجعلك تصدق بشيء ليس حقيقيا. وبم يسمى هذا؟ هذا يسمى الارتباك. وما نتيجة هذا الارتباك؟ اتخاذ الطريق الخطأ. إن الاعتقاد في الحقيقة يجعلني أشعر "بأنني أعرف أن هذا صواب!"؛ ولكن عندما نعتقد في شيء لا يمثل الحقيقة، فإننا نرتبك ولا نعرف إلى أي اتجاه نتوجه.

وينجم الارتباك عن ثلاثة أشياء: الشيء الأول هي الذكريات الخلوية التي تصارع بعضها بعضا. وبعبارة أخرى، يكون لديك أصوات من الماضي تخبرك بما عليك القيام به، ولكن هذه الأصوات تخبرك بالقيام بأشياء مختلفة في نفس الوقت، والشيء الثاني هو الصراع بين الوعي واللاوعي (ما أطلقنا عليه القلب والعقل - انظر السر # ٧، عندما يتصارع العقل والقلب)، والشيء الثالث الذي يسبب الارتباك هو أنه يتم "الاستخفاف بك" بسبب التوتر (السر # ١). فالتوتر يعمل على الحد من تفكيرنا العقلي أو يوقفه تماما، وبما أن ٩٠٪ منا يعاني درجة معينة من التوتر الفسيولوجي، فإن قدرتنا على التفكير بوضوح وبشكل صحيح تنخفض لدرجة أن نصبح في حالة توتر.

هل أنت مرتبك الآن؟ إذا كنت كذلك، فأي من الأسباب الثلاثة التي تمر بها؟ إن العديد من الناس يمرون بالثلاثة في آن واحد.

في بيتنا، لدينا خزانة كتب مغلقة شحنها والداي من هونج كونج قطعة قطعة، وهي تأخذ تقريبا حائطا كاملا من غرفة المعيشة، ومن يأت لزيارتي يعرف خلفيتي في علم النفس، ولذا فإنهم ينظرون إلى كل الكتب التي على الأرفف ويقولون: "لقد قرأت طنا من الكتب!". وأضطر إلى أن أكون أمينا وأقول لهم ربما لم أقرأ ثلاثة كتب من هذه الخزانة. أما تريسي فقد قرأت جميع هذه الكتب وأكثر على مدار الاثني عشر عاما التي كانت تبحث فيها بكل مثابرة عن علاج لاكتئابها. ولا أعرف كم عدد المرات على مدار السنين التي رأيت فيها تريسي تقرأ كتابا أو تستمع إلى كتاب صوتي أو تستمع إلى محاضرة وكنت أثار وأفكر أن هذا ربما يكون ما يجلب الحقيقة إلى قلب تريسي ويكسر عنها طوق اكتئابها.

إن الذي كان يحدث - والذي كان يجب أن يحدث خمسمائة مرة على مدار هذه السنوات - هو أن أسأل تريسي عما إذا كانت تعلمت شيئا، وكانت إجابتها واحدة في كل مرة. إجابة من أربع كلمات: "لم أحصل على مرادي".

وكنت أطلب توضيحا في العديد من المرات. فأقول: "هل تقصدين أنك لم تفهميه؟"، وكانت ترد: "بالطبع، أفهمه. لقد قرأت نفس الفقرة أربع مرات - وأستطيع أن أحفظه عن ظهر قلب. إنني فقط لم أحصل على مرادي، فهو لم يُحدث فارقا في حياتي". وهذه إجابة من سيدة حاصلة على ١٢٩ في اختبار حاصل الذكاء، وكان هذا أحد الألغاز الكبيرة في أول اثنتي عشرة سنة من زواجنا بالنسبة إليَّ، لأن العديد من هذه الأشياء التي كانت تريسي تعرض عقلها عليها كانت حقائق رائعة ومذهلة. لقد كانت تقرأ كلمات الحكمة الصادرة عن العديد من أفضل العقول في عصرنا بجانب كتب الحكمة وغيرها. فكيف لها لا تفهم هذا؟ وكيف لهذا ألا يُحدث فارقا في حياتها؟ وكيف لهذا ألا ينطبق على حياتها؟ إن جميعه ينطبق على حياتها! فلماذا لم تستطع أن ترى ذلك؟

إنني بمجرد أن عرفت الحقائق التي يشتمل عليها هذا الكتاب الذي بين يديك، فإنني فهمت؛ حيث إن الإجابة كانت أنها لم تستطع أن ترى الحقيقة. إنها كانت في مثل هذه الحالة من الارتباك بسبب كل الأشياء غير الحقيقية

والأكاذيب التي في قلبها (وتذكر أنه عندما يتصارع العقل والقلب، فإن القلب هو الذي يفوز) لدرجة أنها تعميها عن فهم الحقيقة، والآن هل لديها الاعتقادات الحقيقية في قلبها أيضا؟ بالفعل، لديها الكثير منها؛ ولكن هذا هو ما يحدث بالضبط عندما يكون لديك الحقائق والأكاذيب (التي تعتقد فيها بدرجة ما) تتصارع في داخل قلبك. فكل منهما يبدو أنه الشيء الصحيح عند حد معين، وهذا يسبب الارتباك، ونحن ربما نشعر بتحسن نحو بعض البدائل على حساب الأخرى، ولكن يظل لدينا الارتباك وعدم اليقين.

اختبار السلام

ما الاختبار الحاسم لهذا الارتباك؟ إنه الشعور بالسلام أو غياب السلام. إذا كان لديَّ شعور بالسلام حيال اعتقاد معين أو مجموعة أفعال، فهذا مؤشر على أنني أعتقد الحقيقة في الحب، وإذا كان لدي القلق، والحزن، والارتباك، والأفكار الثانوية، وشعور بالتذمر في الصدر أو اضطراب في معدتي، إذن فهناك شيء في قلبي أعتقد فيه يتداخل مع قدرتي على اعتقاد كل الحقيقة والواقع. وبعبارة أخرى، فأنا لا أعتقد في الحب ولن أحصد النتائج التي أريدها.

وأريد أن أقول كلمة أخرى عن السلام الذي نتحدث عنه هنا، فالعديد من الناس يخلطون بين السلام وشيئين آخرين. الأول هو الشعور بالسعادة والرضا لأن "الأشياء تسير على مرادي". وهذا ليس السلام. إنها ظروف جيدة. وكيف لك أن تعرف أيًّا منهما تتعامل معه؟ هل يكون لديك ذاك السلام حتى عندما تكون الظروف على عكس مرادك، أو عندما تدخل بسرعة في دائرة من الارتباك والاكتئاب والقلق؟ فالسلام الحقيقي لا يعتمد على الظروف.

والشيء الثاني هو أن الناس يخلطون بين الشعور بالسلام والشعور بفقدان الحس. "أنا لا أشعر بالارتباك، ولا أشعر بالقلق، ولا أشعر بالخوف، ولا أشعر بالألم ... إنني لا أشعر بأي شيء!" فهذا ليس شعورًا بالسلام

أيضـا. إن هذا عادة ما يكون دليلا على وجـود ذكريات خلوية مدمرة كثيرة جـدًا لدرجة أن قلبـك قد أوقف "أداة الحس" لديك؛ ولذا فأنت تحيا لأن كل شيء كنت تشعر به كان يسبب لك ألما كبيرا.

قوة الحقيقة الكاملة

حتـى تحصد النتائج التـي وعدتك بها في بداية هذا الكتـاب، فأنت بحاجة إلى اعتقاد الحقيقة.

عندمـا كنت طفـلا مميزا، ذهبت إلى مشاهدة فيلـم كنت أحبه بجنون، فإنـه كان واحدا مـن أفضل الأفلام التـي شاهدتها في حياتـي، وعدت إلى البيت فورا وقفزت من على السطح وأنا ممسك بمظلة. ولم يكن هذا محاولة منـي للانتحـار؛ ولكن تقليـدًا لفيلم *مـاري بوبينـز* الذي كنت قـد شاهدته للتو. وبوضـوح، فإنني بعد رؤيتي لجولي آندرويسـ تطير عبر الهواء ممسكة بمظلتهـا، كنـت أعتقد تماما أننـي أستطيع هذا أيضا. هـل تريد دليلا على هذا الاعتقاد؟ لقد قفزت من على سطح البيت! فكل شيء نفعله يكون بسبب شـيء نؤمـن به. وقد كان مـن المستحيل أن أقفز من علـى البيت لو لم أكن أعتقـد أن هذا شيء لا خطأ فيه، فكنت أؤمن بكل أمانة وصدق أنني أستطيع الطيـران من خلال هذه المظلـة، ولكن هذا لم يجعلنـي أحصل على نتيجة الطيـران كمـا أردت، فالطريقة الوحيدة لكي تحصل علـى النتائج المرجوة هي أن تؤمن بالحقيقة.

ربما تقـول: "انتظر هنا لحظة، حسبت أن الطاقـة يتم تحريرها عندما تعتقـد في أي شيء، حتى ولـو كان شيئا غير حقيقي. ولـذا فأين الطاقة في قصـة القفز من على سطـح البيت؟" أولًا: إنها في قلبـي، ففي اللحظة التي قفـزت فيها مـن على السطح، شعرت كأني سوبرمـان - ولم أكن تناولت أية عقاقيـر. لقد كنت قويا، وحرا، ومثارا... وهذه طاقة! ثانيًا: أنني قفزت. فلو صففت مائة من الأطفال في سني في ذاك الوقت، وطلبت منهم القفز، فكم عـدد من سيقـوم بذلك بالفعل؟ ربما لا أحد! وحتى لـو أخرجت لهم حافظة نقودك، أو الحلوى، أو الفيديوهـات وحاولت استمالتهم، فربما يظلون أيضا

على موقفهم - لن يقفزوا. إن ما أقصده هو أن هذا يتطلب قوة هائلة حتى تجعل طفلا صغيرا يفعل عكس ما تمليه عليه غريزة الحياة ليفعل شيئا من قلبه. وهذه طاقة، وهذه هي النتائج، فالمشكلة هي أنني لم أحصل على النتائج التي أردتها - وبالطبع - فالنتائج لم تستمر.

إذن كان لديَّ جزء من الحقيقة؛ حيث ذهبت لمشاهدة الفيلم ورأيت شخصا آخر يطير بمظلة، ولكني كنت أفتقر إلى معرفة أن الطيران من على سطح البيت يتحدى القانون السريع والجامد للطبيعة الذي يسمى الجاذبية. ولو كنت قد انتظرت بعد عودتي من المسرح وعدم القفز مباشرة، لتمكنت من الحصول على مزيد من المعلومات وعرفت الحقيقة، وإنني لمقتنع حاليا أنني لم أكن لأقفز. وكيف كان لهذا أن يحدث؟ كنت سأبحث عن الضوء والجاذبية والسقوط في موسوعتنا. وبالتأكيد كنت سأطلب رأي أبوي، أو سألت أخي الأكبر، وربما لو ذهبت إلى رياض الأطفال في اليوم التالي، لسألت المعلمة عما إذا كانت شاهدت الفيلم وعن رأيها في القفز من على سطح البيت. هل فهمت قصدي؟ ربما أصبح لديَّ المعلومات الكافية والحقيقية والجديدة في قلبي ولما كان لهذا الكذب مكان في قلبي واحتمال إيذاء نفسي بشكل سيئ.

المكون الناقص

ربما تكون قد استنتجت أن هناك حاليا شيئا ناقصا، ولذا دعنا نقم بمراجعة بسيطة. رقم واحد هو أننا بحاجة إلى أن نعرف النتائج التي نريدها. رقم اثنين أن إنجاز تلك النتائج يحتاج إلى طاقة. رقم ثلاثة هو أن هذا الاعتقاد يحرر الطاقة. ورقم أربعة هو أننا يجب أن نعتقد في الحقيقة حتى نحصل على النتائج المستمرة التي نرجوها. إذن ما الشيء الناقص؟ إنه يعود إلى كلمات تريسي الأربع. هل تتذكرها؟ "لم أحصل على مرادي". بمعنى آخر، من الممكن أن يكون لدينا كل الحقيقة التي نريدها لتحقيق نتائجنا المستمرة، ولكن لن يتم إطلاق أية طاقة، هذا هو ما كان يحدث مع تريسي حتى ربيع عام ٢٠٠١. وهذه هي كبرى قضايا هذا الكتاب كله، فمعظم الناس

يصلون إلى الحقيقة بشكل أكبر من السابق، خاصة في عصر الإنترنت. فهذا من المفترض أن يعني مزيدا من النتائج المعززة أكثر من ذي قبل، ولكن ليس هذا هو ما يحدث. نعم، نحن نعيش مثلما كان يعيش الناس من قبل وأكثر - في العديد من الحالات، ومع هذا، فإننا نمرض ونزداد مرضًا.

تلقيت ليلة أمس اتصالا هاتفيًا من رجل مهذب كان ابنه يعاني الربو لعدة سنوات، وحكى لي أن العديد من زملاء ابنه في الفصل الدراسي يعانون الربو أيضا، بل وليس فصله فقط، ولكن كل الفصول في المدرسة. ربما لا تعرف الربو، ولكن منذ سنوات عديدة كان من الأمراض النادرة. والآن أصبح من الأمراض الشائعة. ومنذ عدة سنوات، كان مرض نقص الانتباه ونقص الانتباه مع النشاط المفرط من المصطلحات التي لم نكن نسمع بها، والآن هما من القضايا الكبرى التي تواجهها كل مدرسة في العالم. وفي عام ١٩٧١ أعلن الرئيس ريتشارد نيكسون الحرب على السرطان. في ذاك التاريخ، كان السرطان سببا في ٨-٩٪ من الوفيات في أمريكا، وفي عام ٢٠٠٩، كان السرطان هو السبب الثاني الرئيسي للوفيات في أمريكا (بعد أمراض القلب). فقد خسرنا الحرب وليس فقط في الأمراض البدنية. فقد كانت هناك الأمراض العقلية لسنوات عديدة. لقد سمعت من إحدى النساء مؤخرا أن جميع النساء اللاتي في فصلها الدراسي يتناولن إما أدوية مضادة للاكتئاب أو القلق. وحتى وقت قريب، كان الفاليوم هو الدواء رقم واحد الذي يتم وصفه على الدوام، وكانت العلاقات تبدو أنه يمكن التخلص منها على نحو يمثل وصمة عار على المجتمع منذ عدة سنوات.

أنى لهذا أن يحدث بينما نحرز العديد من التقدم الطبي؟ ينبغي أن تعرف من الآن - أن هذا التقدم ليس له ثمة علاقة بمصدر المشكلة، فالمصدر هو الذكريات الخلوية المدمرة، فالمجتمع يُدخلنا كل يوم في طوفان من الصور السلبية عبر التلفاز والسينما والمجلات والصحف، ولكننا لا ندرك ذلك معظم الوقت.

لقد رأيت مؤخرا إعلانا لفيلم يشتمل على ما يجعلك من المفترض أن تشاهده وهو: "الإثارة والجريمة والخيانة والغش". وخمن ماذا؟ فإن تلك

الأشيـاء هي التي تشـكل الذكريات الخلوية التي تمنع مـا ترجوه من النتائج وتجعلـك مريضـا. فرؤية فيلم جيـد يمكن أن يشغل لدينـا ذكريات الشفاء، والصحـة، والصـدق، تمامـا مثلما يمكـن أن تسببه الذكريـات الضارة من الإيذاء لنا.

ولكـن عودة إلـى الشيء الناقص، فـإن مفتاح الاعتقاد فـي الحقيقة هو الفهم.

الفهم والحقيقة الكاملة

هـل تتذكـر بحث د. بروس ليبتون من كليـة الطب في جامعـة ستانفورد أن ١٠٠٪ ممـا يسبـب التوتر الـذي يجعلنا مرضى هو الاعتقـاد الخطأ، وما هو الاعتقـاد الخطأ؟ إنـه الاعتقاد في أي شيء غير حقيقـي، وإذا أردت مزيدا مـن الدقة بالفعل لتسميته فهو "سوء فهـم للحقيقة"، فتقريبا في كل ذاكرة مدمـرة، يوجد بعض الحقيقة. إن مريضتي التي في السر # ٥ التي تعرضت للاعتداء الجسدي كان لديها الكثير عن ذاكرة الاعتداء والتي كانت حقيقية. وفـي الواقع، فإن غالب ما كانت تتذكـره كان حقيقيًا، والشيء الذي لم يكن حقيقيـا كان هـو ترجمتها لمعنى الاعتداء - وهي في هـذه الحالة، "أنا غير جديـرة بالاحتـرام؛ أنا لست آمنـة؛ لم ينظر إليَّ أحد مثـل هذه النظرة من قبل". فبطريقة أو بأخرى، كانت تنظر إلى واقع وحقيقة ما حدث لها ووصلت إلـى نتيجة خطأ، فقد أساءت فهم الحقيقة. وفي حكاية الماصة، كان معظم مـا تعتقده هـذه المرأة اللطيفـة حقيقيًّا أيضـا. فقد أخبرتها أمهـا بأنها لا تستطيـع أن تعطيها ماصة، وأنها أعطت واحدة لأختها. وأخبرتها أمها بأنها إذا تناولت وجبة غداء جيدة فستعطيها ماصة أيضا، ولكن بالرغم من ذلك فإنهـا أساءت ترجمة هـذا، وأساءت فهمه ووصلت إلـى نتيجة خطأ. وكانت النتائج التي توصلت إليها مشابهة للتي توصلت إليها صاحبة قصة الاعتداء: "إنني غير محبوبة؛ أنا غير جديرة بالاحترام؛ يوجد بي شيء خطأ". فنقص الطاقـة والنتائج المرجوة في حيـاة هاتين المرأتين كانـت متشابهة أيضًا.

نعـم، فهذا ظهر جليا فـي حالة المـرأة التي تعرضت للاعتـداء، ولكن كان هناك تشابه كبير في الاعتقادات الكامنة.

فـي الحالات الثلاث المتمثلة في تريسي واكتئابها، والمرأة التي تعرضت للاعتـداء، والمـرأة صاحبة قصة الماصـة، فبمجرد أن عالجـن الأكاذيب التي تعلقـت بها قلوبهن، كن قادرات على فهم الحقيقة. فآمن بها، وتحررت الطاقة، ونالت كل منهن النتائج المرجوة بشكل دائم من حينها.

ومـن الوهلة الأولى، فإن العثور على الحقيقة كلها عن أية قضية قبل أن تستطيـع الحصـول علـى النتائج الدائمة يبـدو أنه مهمة صعبـة. ولا تيأس؛ فإنهـا ليست على تلك الصعوبة التـي تظنها، فإذا كان لدينا قلب نظيف إلى حد مـا، فإننا سنتعرف علـى الحقيقة بقلوبنا بمجرد أن نراهـا أو نسمعها. فإنـه يتـردد صداها ونشعـر بها في أعمـاق ذواتنا، وذلـك لأن لدينا جميعا آلية فـي داخلنا تسمى "الضمير". وهذا هدف وحيـد لمساعدتنا في العثور علـى تلـك الحقائـق. ومع هـذا، فعندما يكون هنـاك العديد مـن الأكاذيب فـي قلوبنا حيـال موضوع معين، فإن صـوت ضميرنا يصبـح خافتا، أو على الأقـل يصـاب بالارتباك مـن خـلال الأصـوات المعارضـة والمنافسة. إن المفتـاح هو إزالة سوء الفهم من القلب، والـذي يكون مندمجا في ذكرياتنا الخلوية.

وحتـى وقت قريب، مـا كان هـذا يعتبر سـوى فرضية ضعيفـة، فالذين قضـوا السنـوات فـي المشـورة أو العلاج - وأمثـال تريسي - قامـوا بشراء خزانـة من كتب مساعدة الـذات، وعادة لا يكون لهذا أثـر يذكر؛ وهذا لأننا كنـا نحاول معالجة هذه الذكريات الخلويـة من خلال أدوات ليس بمقدورها العلاج. ومنذ عام ٢٠٠١ - واكتشاف شفرات العلاج - فإننا حاليا لدينا أداة بسيطـة سـوف تعالـج وبشـكل دائـم مصـدر المشكلـة بـدلا مـن التعامل مـع الأعراض، وسوف يكون هنـاك المزيد عن شفرات العـلاج في الفصل التالي.

مكان التأمل

إنني لا أريد أن أترك انطباعا بأنه قبل اكتشاف شفرات العلاج، كان من غير الممكن معالجة المشكلات القلبية. إن علاج المشكلات القلبية هو استبدال الحقائق بالأكاذيب، وهذا بالتأكيد يكون في قلب التأمل، وما تعلمه كتب الحكمة. إن المشكلة هي أنه حتى قليل من الأشخاص يتبعون بالفعل هذه العملية بمعالجة فساد قلوبهم من خلال استبدال الحقائق بالأكاذيب. وشفرات العلاج لا تعمل على مستوى التأمل وهي ليست بديلة عنه. إنها أكثر ما تكون على المستوى المعادل والبديل لإستراتيجيات مواجهة المشكلات التي تحدثنا عنها آنفا. إن شفرات العلاج - كما ذكرنا - تعمل بشكل أفضل لأنها تعالج مصدر المشكلات بدلا من التخويف من الأعراض أو المواجهة. فشفرات العلاج تعمل مع التأمل، كما سترى في الفصل التالي. فإنني دائما ما أقوم بالتأمل أولا من أجل أي شيء، وأسأل الله أن يشفيني بالشكل الذي يختاره لي - بما فيه شفرات العلاج.

والآن لنلق نظرة على الخطوات الخمس كلها حتى تحصل على النتائج التي ترجوها والتي وعدتك بها في الفصل الأول من الكتاب: النتائج، والقوة، والإيمان، والفهم، والحقيقة. وإذا كانت لديك الشجاعة لتطبيق هذه الخطوات على الشيء الذي تريد تغييره في حياتك، فستحصل على النتائج التي تسعى وراءها.

لكن هل يعني هذا أن النتيجة - أيا كانت - التي قررت أنك تريدها قبل أن تبدأ العملية ستكون هي بالضبط نفس النتيجة التي ستحصل عليها في النهاية؟ لا، لن تكون. إن هذا يعني أنك ستحصل على أفضل النتائج، وربما نتائج لم يكن بمقدورك أن تتخيلها حاليا.

ستكون أنت القاضي

نعم. إن هذا هو الوقت الذي سيكون فيه القاضي هو أنت، فنحن قطعنا على أنفسنا وعدا في بداية الكتاب، ونؤمن بأننا سنقوم بالوفاء به، ونحن نأمل

أن ترى أنه سيكون من الصعب عليك جدا أن تكون لديك مشكلة لا يستطيع هذا الأسلوب معالجتها، فإذا كانت لديك مشكلة في علاقاتك، فلأن هناك شخصا لا يفهم الحقيقة حيال هذه العلاقة، أو عن حياتك، أو عن ظروفك، أو عن نفسه، ولكن الأشياء التي يمكن أن تسبب المشكلات يمكن توضيحها من خلال فهم الحقيقة.

فإذا كانت لديك مشكلة عمل أو مشكلة مادية أو مشكلة إنجاز في حياتك، فنحن نضمن لك أن الشيء الذي كان يعوقك هو سوء فهم الحقيقة، فإن هذا يجعلنا لا نفعل الأشياء التي تحقق التقدم والنجاح، ولكن نفعل الأشياء التي تخرب علينا ما نرجو من نتائج جيدة، وبعبارة أخرى، فنحن نؤمن بكذبة تسرق منا الطاقة التي نحتاج إليها للنجاح.

وبالطبع، فإذا كانت لديك مشكلة صحية - فطبقا لأحدث وأفضل الأبحاث لكليات الطب وأبرع العقول - فإن التصديق بغير الحقيقة دائما ما يكون في أصل المشكلات، فإن هذا يطلق استجابة التوتر في البدن، ويغلق جميع خلايانا، وتنتهي بنا الحال إلى المرض.

إذا كنا نمشي بخطى جيدة بخصوص ما وعدناكم، ورأيتم أملا في حالتكم، أو مشكلتكم، أو تحقيق حلمكم، إذن فنحن نطلب منكم الولوج إلى الخطوة الأخيرة وأن تقلبوا المزيد من الصفحات حتى تعلموا عن الآلية التي يمكن أن تضع أساسا جديدا لحياتكم، ولصحتكم، وازدهاركم. ففي الجزء الثاني سنجمع كل هذه الأمور معًا حتى نريك بالضبط كيف تعالج التوتر الذي هو سبب مشكلاتك - سواء في ذلك التوتر في اللاشعور الناجم عن الذكريات الخلوية السيئة، والتوتر الشعوري الناجم عن الظروف الراهنة. إنك تستطيع أن تشرع في تغيير حياتك قبل نهاية هذا اليوم.

الجزء الثاني

الحلول:
كيف تعالج عمليًّا أية مشكلة تتعلق بالصحة أو بالعلاقات أو بالنجاح؟

الفصل التاسع

ما شفرة العلاج؟

مـن أكثـر المجالات شهـرة وتأليفًـا في مساعدة الـذات فـي الأربعين سنة الأخيـرة هو مجال التفكير والعزيمة والتكيف مع المشكلات، إلخ. ومع وجود عنصـر من عناصر الحقيقة فـي كل هذه الأساليب تقريبـا، فهناك عنصر حاسـم تفتقد إليه. لقد تحدثت للتو عـن خزانة كتب مساعدة الذات والكتب النفسيـة في حجرة معيشتنا؛ وتقريبا يمكن أن تجد أي مؤلِّف يمكن أن تذكر اسمه فـي مجال مساعدة الذات في خزانة كتـب تريسي. وعلاوة على هذا، فـإن تريسي - كونها مثاليـة للغاية - جربت كل البرامـج أو الأساليب أو أية نصيحة للعلاج بالمعنى الحرفي، وكانت تعاني الاكتئاب على الدوام.

ربما تميل إلى أن ترى أن هذه حالة فريدة، ومع هذا، فعندما كنت أمارس الاستشـارة والعلاج النفسي، قمت بإجراء استفتاء غير رسمي على مرضاي لأسبـر أغوار هذه القضية. وهـؤلاء المرضى كانت لديهم مشكلات تبدأ من الأمراض والعلل البدنية الكبيرة إلى الأمراض النفسية الكبيرة إلى معاناة في العلاقات إلى كل أنواع الإدمان، وكنت أطرح عليهم سؤالين.

كان السـؤال الأول هـو: "إذا كان لـك أن تتصرف بشـكل مختلف حيال مشكلتك، فماذا كان ينبغي عليك القيام به؟"، ومن بين المئات ممن وجهت لهـم هـذا السؤال، لـم يكن هنـاك إلا اثنان هما اللـذان لم يعرفـا الإجابة الصحيحـة. أحدهما كان يعاني انفصاما في الشخصية والآخر كان مراهقا متمـردا، وأنا على يقيـن بأنهما كانا يعرفـان الإجابة ولكنهمـا لم يخبراني بها.

وكان السؤال الثاني هو: "ما الذي يمنعك من القيام به؟"، وكانت إجابة الجميع واحدة من اثنتين: "لا أعرف" أو "لا أستطيع"، وجميع هؤلاء الناس - أكرر جميع *هؤلاء الناس* - كانوا يقومون بكل ما بوسعهم ليتغلبوا على ما لديهم من مشكلة أو أنهم جربوا هذا في الماضي، ولكن وقعوا في النهاية فريسة لليأس. وهذه النتيجة ليست نتيجة فردية، فأي واحد له أدنى خبرة في الاستشارة والعلاج النفسي يمكن أن يخبرك بهذه الظاهرة.

إذن، فلماذا لا يبدو أن شراء الكتب، والبرامج، والأساليب بملايين الدولارات لا يبدو أنها ناجعة مع الأشخاص الذين هم في أمس الحاجة إلى المساعدة؟ والإجابة هنا بسيطة أيضًا - كما هي الحال مع الحقيقة دائما. لا شيء من هؤلاء لديه القدرة على علاج مصدر المشكلة. وما دليلي؟ لو كان لديهم هذا، لتم علاج المشكلة، وليس في حالات معينة، بل في الجميع - وعلى الدوام وبشكل يمكن توقعه - سواء في ذلك المشكلات البدنية والنفسية.

وأنى لي أن أعرف هذا حتى على مستوى الاحتمالات؟ أولا، لأنه طبقا للنظريات والأبحاث، فإن التعافي التام هو ما يفترض أن يحدث (تذكر الأسرار ١، ٢، ٣)، بالرغم من أننا - من الناحية التاريخية - لم تكن لدينا الإمكانية لإحداث هذا، والأهم من ذلك، أن هذا ما خبرناه مع شفرات العلاج منذ اكتشافنا لها في ربيع عام ٢٠٠١.

في الفصل الثاني، قرأت شهادات متعددة لأشخاص تم علاجهم، ونحن نقص عليك هنا المزيد لتعرف ما يمكن أن يحدث. وهذه القصص لم نطلبها؛ وإنما جاءت بسبب الحيوات التي تغيرت على مدار السنوات الثماني أو أكثر من خمسين ولاية وتسعين دولة. وفي أي وقت تكون مستعدا للتعرف على جزئية "ما هو" و "كيف" من هذا الفصل، فقط اذهب إلى الصفحة رقم ٢٠٨ وابدأ.

ولكن قبل أن تفعل، فنحن ننصحك بشدة أن تطالع الصفحات التالية. لماذا؟ لأنها عن أشخاص حقيقيين، مثلك بالفعل، ذكورا وإناثا، كبارا

وصغارا، مرضى وأصحاء، متفائلين ومتشائمين - كل الذين كانوا يبحثون مثلك (أو يمكنك ألا تقرأ هذا). إننا حتى لدينا شهادات عن الحيوانات والحيوانات الأليفة ممن مروا بتجربة علاج معجزة. ونحن نأمل أن تجد حالة شبيهة لحالتك في الصفحات التالية وأن يمنحك هذا أملا في اتخاذ إجراء قبل أن يمر بك يوم مقلق.

وبالمناسبة، سترى في هذا الكتاب مراجع لـ "شفرات العلاج" أو "شفرة العلاج" (بالجمع أو بالإفراد). فـ "شفرات العلاج" هي نظام يستخدم شفرات محددة لمشكلات محددة، تغطي كل مشكلة يمكن أن تكون قد واجهتها من قبل في حياتك. و "شفرة العلاج" هي "شفرة علاج عالمية" اكتشفناها عبر سنوات من الاختبارات على أي شخص بخصوص أية مشكلة، وكلتاهما تستند إلى نفس الإجراء وكلتاهما تتعامل مع المشكلات القلبية الكامنة. وهذه الشهادات أدلى بها أناس استخدموا إما النظام أو شفرة واحدة مما يعرضها هذا الكتاب.

شفرات العلاج من واقع الحياة: شهادات من الذين استخدموها [١٧]

عدم التسامح

كنت في عطلة في الساحل الشرقي بعيدا عن زوجي، وقد قدمت لي شفرات العلاج الكثير عندما شرعت في استخدامها. شعرت بتغير كبير عامة، حتى إنني كنت أشعر بالابتهاج في كثير من الأحيان، وشعرت بالحب حيال كل الناس، وشعرت بتغير حيال كل من كنت أقوم بزيارته. لقد رأيتهم بعين جديدة. فمنذ وقت طويل كنت لا أسامح زوجي بسبب بعض المشكلات. فكنت في المعتاد أحرز "١٠" درجات من المشاعر السلبية حياله، وعندما عدت إلى البيت بالقرب منه، شعرت بتأثير مشكلة معينة. فقررت أن أعيد تركيزي على عدم مسامحته على هذه المشكلة،

---

١٧ من أجل شهادات مسجلة بالفيديو، يرجى زيارة موقعنا www.thehealingcodebook.com.

جلست أنا وزوجي نتحدث واختفت مشاعري السلبية! اندهشت للغاية حيث إنني حسبت لسنين من التفكير أن ثمة شيئا لن يتغير، وهذه المشكلة الآن هي في معدل الصفر! ـ تينا

خوف الأطفال من موت الآباء

تبلغ ابنتي كيلسي عشر سنوات، وعلى حد ما أتذكر، كانت دائما ما تشعر بعدم الأمان. كانت دائما تحتاج إلى مزيد من الانتباه وبشكل متواصل. وأصبحت لا تطاق في الشهور الخمسة أو الستة الماضية، وبالنسبة لي ولزوجي، فقد بلغ السيل الزبى ولم نعرف ما علينا فعله. كان هاجس الموت لدى كيلسي لوقت طويل، وكانت تعاني الكوابيس في الليل، وتمر عليها ليال بلا نوم، وأيام من الصراخ، وغير قادرة على الذهاب إلى المدرسة وتستغرق في حالة مزعجة شاملة لأنها تعتقد إما أن أموت أنا أو يموت زوجي.

شجعتنا أخت زوجي على أن نجرب معها شفرات العلاج. لم أكن أعرف كيف سأشرح لابنتي الألم وحاولت أن أجعله يبدو بسيطا. وبدت متفتحة للغاية، ولذا طلبت منها أن تستحضر إحدى الصور التي تزعجها. ففعلت، وبدأت في الصراخ، وقامت بالعد إلى ١٠ . التقطت ما لديها من عبارات حقيقية وبدأت تجربة شفرات العلاج من أجل حلول السلام بها، وبدأت في التنفس بعمق والاسترخاء مباشرة. ولم أكن أعتقد أنها ستجلس في ثبات لأنها عادة ما كانت تجلس بتململ شديد. فقد جلست هنا لك مسترخية، وعندما انتهينا، كانت بالفعل مختلفة للغاية. وقالت إن صورتها (الذكرى) كانت منعدمة تقريبا وكانت تبدو سعيدة للغاية. وفي المرة التالية، استحضرت صورة أخرى، وقامت بالعد إلى ١٠ . ومرة أخرى قالت إن الصورة لم تعد تضايقها، ولم يعد لديها مزيد من الصور وهي تشعر بتحسن كبير، وهي الآن فتاة مختلفة، والحمد لله على شفرات العلاج. لقد شاهدت معجزة في ابنتي. ـ سو

اعوجاج العمود الفقري والألم المزمن

كان لديَّ اعوجاج في العمود الفقري منذ كنت في السابعة من عمري، وارتديت جبيرة للجسم لخمس سنوات تقريبا، وقبل بلوغي العشرين، كنت أعاني ألما مزمنا. وعلى مدار السنين، قمت بأعمال علاج العمود الفقري، واليوجا، والعلاج البدني، والمكملات الغذائية، وتطول القائمة. وكانت راحتي تستمر لبضع دقائق. وحسبت أنني لم أعالج ما لدي من توتر دائم بشكل جيد، ولذا فإن كل شيء كان ينطلق من عالمي الخارجي وأشعر بالارتباك. ومن أول مرة قمت فيها بشفرة علاج، شعرت بنتائج سريعة للغاية. أولا شعرت بهذا الاسترخاء العميق وإحساس بالسلام. واختفت كل آلام بدني وشعرت بكثير من الابتهاج ومزيد من الهدوء، والتركيز والمرونة في تحركات جسمي. كنت أعاني هذا الألم منذ ثلاثين عاما والآن أنا خالية منه.

وكنت أقوم بشفرات العلاج لمدة شهرين ونصف تقريبا حتى الآن. وقد خلصت رئتي مما فيها من ركام - فكان فيها كثير من المواد السامة - واستقام عمودي الفقري، وبدأت الآن في الانفتاح بالنسبة لبعض العظام التي كانت قد انصهرت بسبب التوتر الناتج عن اعوجاج العمود الفقري لديَّ. تغير هائل! فأنا أنزل للعمل ثلاثة أيام في الأسبوع لأنني لم أكن أستطيع أكثر من هذا، وكنت أستغرق ثلاثة أيام أخرى حتى أتعافى. وحاليا أعود إلى البيت بعد ثلاثة أيام وأشعر بأنني على ما يرام. وأنا على استعداد لأتمتع بحياتي، وأبدو كأنني عالجت التوتر على نحو مختلف كثيرا. شكرا لكم على أسلوب معالجة الذات الرائع، د. لويد، وأشكركم على مشاركتكم هذا للجميع. - كاثرين

استعادة سنوات من القيام بالوظائف بعد الجراحة

قمت أنا وزوجي بأداء شفرات العلاج معًا لمدة ثلاثة شهور تقريبا حتى الآن، ونحن لم نشعر بأننا أفضل بوجه عام فقط، بل نشعر بأننا أكثر سعادة، وأكثر ودا، وأكثر ثقة عما كنا عليه من قبل، وحتى بعد خمسين سنة من الزواج وجدنا أن هناك ما زال بإمكاننا أن نتعلمه ونقوم به معا. كان زوجي يعاني السرطان منذ

ثلاث سنوات ونصف إلى أربع سنوات، واضطر إلى القيام بعملية جراحية كبيرة في الناحية اليسرى من وجهه وعانى بسبب الإشعاع، وفقد الإحساس بالشعور والقدرة على إفراز اللعاب، وفقد جزءا كبيرا من قدرته على التذوق. وهذه أشياء لا نعرفها الآن. فقد استعاد الإحساس في الجانب الأيسر من رأسه واستطاع أن يتذوق أشياء لم يكن يستطيع تذوقها لسنوات. وذهب الجفاف من فمه، وأقسم بأن الشعر الذي في مقدمة رأسه الأصلع بدأ في الإنبات، وقال الأطباء إنه تحسن كثيرا. فمع استخدام شفرات العلاج، تحسن بشكل كبير جدا ونحن مندهشون بسبب ذلك. ونشعر بأننا محظوظون. – مارلين

العلاج السلوكي والنفسي (الإدمان)

كنت على وعي بأن شفرات العلاج كانت تستخدم في البداية في علاج المشكلات النفسية، وأنكم بدأتم مؤخرا تكتشفون أنها ناجحة أيضا في المشكلات البدنية. والمفارقة هنا معي أنني كلما استخدمت الشفرات من أجل مشكلاتي البدنية شعرت بمزيد من التحسن في الناحية النفسية أيضا. لقد تلقيت استشارات ممتازة وكنت جزءا من مجموعات الـ ١٢ – خطوة. ومع علمي بأنني استفدت كثيرا من العلاج من خلال هذه البرامج، فإن شفرات العلاج حولت السلوك الصحي لي من عملية تفكيرية شعورية إلى سلوك تلقائي. إنه مستوى جديد وكامل من الحرية ولهذا فإنني ممتن لكم كثيرا. – جامي

الأرق

اسمحوا لي أن أقول لكم عن مدى سعادتي بشفرات العلاج. إنني دائمة التغيير لأنماط نومي، وكانت لديَّ مشكلة مع الأرق طيلة حياتي تقريبا وحاليا أنام بشكل أفضل وأعمق مما كنت عليه من قبل، وأنا أحافظ على القيام بشفرات العلاج وكلي ثقة بأنها ستعالج بقية المشكلات الأخرى كذلك. – هيلي

الألم الحاد (ألم التهابات العصب الثالث)

لما يزيد على ثماني سنوات، أعاني ألما يسمى بألم التهاب العصب الثالث. وهذا ألم حاد في الوجه يظهر عند تناول الطعام، والتحدث، وتنظيف الأسنان بالفرشاة، واللمس ... أو مجرد مرور نسمة هواء على الخدين، وأحيانا كنت أنام بثبات لا تتخيلونه وأعاني ألما تمزقيا حادا في الوجه. وحينما لم أكن أعاني ألما، فإنني كنت أعيش في خوف/توقع النوبة التالية من الألم.

وبعد أسبوعين من استعمال شفرات العلاج، شعرت بأن هناك انخفاضا للألم، في الحدة والتكرار. وفي الأسبوع التالي، مررت بيوم ونصف دون الشعور بأي ألم...وبعد ذلك كان هناك انخفاض تدريجي، وثابت في كثافة ومعاودة الألم. ولم يكن هناك إلا شهران منذ أن بدأت، وإنني أشعر بسعادة غامرة وأنا أخبر العالم بأنني الآن خالية من الألم منذ الأسبوع الماضي. وهذا مدهش للغاية!! سوف أستمر في القيام بشفرات العلاج يوميا لبقية حياتي.!! شكرا لكم جميعا! ـ سارة

إصابات الظهر والصداع النصفي

أصيب ظهري بشكل كبير عندما رفعت صندوقًا كنت أعرف أنه ثقيل للغاية، وبعد يومين أصبح الألم الذي في ظهري غير محتمل وسرى إلى ساقي، وذهبت إلى متخصصين من مقومي العظام بعلاج العمود الفقري، ولكن الأمر لم ينجح على الإطلاق. بعد ذلك اتصلت بطبيبتي وأعطتني وصفة للألم وملّين عضلات، وجعلتني أقوم بالعلاج الطبيعي لمدة ستة أسابيع، ولم يفلح أي شيء من هذا. أخبرتني صديقة عزيزة عن شفرات العلاج فقمت بطلبها. فقد كنت على استعداد لفعل أي شيء. وفي بضعة أيام شعرت بتحسن، وبعد أسبوع لم أعد أشعر بأي ألم على الإطلاق. لم أكن أصدق ما حدث، وشجعت زوجي على تجريبها ليرى ما تفعله له. فصادف بعض التحسن حيال الصداع النصفي، والآن هو يستخدمها من أجل نقص السكر في الدم. ـ جوسي

مرض السكر

على مدار العشر سنوات الماضية كنت أتعاطى الأنسولين لمرض السكر، وكنت أقوم بحقنه أربع مرات يوميا، وكان الشيء الذي بدأ يقلقني هو مضاعفات مرض السكر التي بدأت في الظهور، فأولا ظهرت برودة في الأيدي والأقدام، وثانيا كانت هناك مشكلات بسيطة في العينين، وألم في الساقين، واستيقاظ ثلاث أو أربع مرات للتبول، وأشعر بالإرهاق طيلة الوقت، وعدم السيطرة على أعصابي، وأصاب بالتوتر لأتفه الأسباب.

إذن تقولون أين التحسن؟ حسنا، فأنا أقوم بهذا البرنامج في البيت منذ ثلاثة أسابيع حتى الآن. وحتى الآن، اختفى الألم الذي في ساقيَّ، وأشعر بخفة كبيرة فيهما عند الصعود. إنني أشاهد عالما مختلفا، ولم أعد أستيقظ في منتصف الليل، ولم أعد أشعر بالإرهاق. وبدأ لديَّ مزيد من الإحساس في قدميَّ ولم أعد أشعر ببرودة فيهما. وكان الشيء الوحيد الذي لاحظته أسرتي بسرعة جدا هو أنني لم أعد أفقد أعصابي، وأنني أصبحت هادئا، ولم أعد أتوتر بسبب الأشياء التافهة. فهل عالجت نفسي من مرض السكر؟ في هذه المرة، أقول لا، ليس بعد. ولكن ما سأقوله هو أنني خفضت من جرعة الأنسولين؛ لأن معدلات السكر لدي في طريقها إلى الانخفاض. إنني أقوم بشفرات العلاج منذ أربعة أسابيع حتى هذا الحين، وإنني لأشعر بتحسن أكبر مما شعرت به على مدار عشر إلى خمس عشرة سنة. - ستيف

معالجة الحيوانات الأليفة

إنني أستخدم شفرات العلاج منذ عدة أشهر حتى الآن مع نتائج طيبة ولكن لم يحدث شيء مثل الذي حدث الليلة الماضية. لديَّ العديد من الحيوانات الغريبة في بيتي، وفي الليلة الماضية عدت للبيت من العمل متأخرة واضطررت إلى الاعتناء بأصحابي هؤلاء بسرعة على غير العادة. كانت إحدى سحلياتي الصغيرة بالخارج ولم ألاحظ ذلك حتى وقفت على رأسها بالخطأ.

كانت تنزف من فمها واحدى عينيها وشعرت بأن جمجمتها قد تحطمت، وشعرت بالأسى نحوها. كانت تعرج وتنزف من فمها؛ وحسبت أنها ماتت عند هذا الحد. ألقيتها على بعض ورق المرحاض وفكرت في شفرات العلاج. وقمت بشفرة من أجلها لمدة ٤٥ دقيقة. وواصلت تفحصها. كان تنفسها ضعيفا وكانت فاقدة الوعي. وفي غضون ساعتين عادت إلى حالتها الطبيعية ولكن كانت مغمضة عينيها، وفي اليوم التالي فتحت عينيها وتحركت كالمعتاد. فشكرا لكم على هذه العملية التي لا يمكن تصديقها. - بيل

السرطان

عندما علمت خطيبتي أن لديها سرطان الجلد ساعدتها لتستخدم شفرات العلاج مع ما تقوم به من حمية غذائية لتحافظ على توازن جهاز مناعتها، وأظهرت الأشعة المقطعية أنها الآن خالية تماما من السرطان. وكنا متشوقين إلى معرفة نتيجة اختبار الدم التالي الذي أظهر توازنا في جهاز مناعتها. - ويليام

علاج أفراد الأسرة (من البواسير)

على مدار سنوات، قمت بالتعامل مع أمور علاجية بطرق عدة مع إحراز بعض النجاح المحدود بل إنني حتى جربت التنويم المغناطيسي.

إذن تستطيع أن ترى أنني دائما ما أعتقد وأبحث عن طريقة للعثور على السلام الداخلي وطريقة لمعالجة نفسي، وأعرف أنني يومًا ما - سأجد المفتاح الوحيد لمعالجة نفسي ومعالجة من أحبهم. حسنا، لقد وجدت مفتاحي. **إنه شفرات العلاج.**

لقد تحررت من الاعتقادات المخطئة التي صاحبتني طيلة حياتي والتي أضرت بي، وأثرت عليّ في مجال عملي، وصحتي، واستقراري النفسي ـ وكان **ما وجدته شيئا سهلا!** *لقد أنقصت وزني من دون قصد مني، واستطعت مساعدة الذين أحبهم فيما لديهم من مشكلات صحية!*

وكانت إحدى هذه المشكلات هي البواسير لدى زوجي. لقد عاش يعانيها لما يزيد على العشرين سنة، وكانت شيئا مزعجا للغاية في السنوات الماضية. وجعلته يوافق على زيارة طبيب من أجل ذلك، ولكن أقرب موعد للطبيب المختص يمكن أن يراه فيه كان بعد ثلاثة أشهر. ولذا، بدأت بعمل شفرات العلاج من أجله!

وفي اليوم المحدد لرؤية الطبيب، أخبرني بأنه لا يحتاج إلى الطبيب؛ لأنه يعتقد أن البواسير قد ذهبت، وحسبت أنه يريد التهرب من زيارة الطبيب، ولذا أصررت على أن يراه الطبيب ـ وفي الواقع، لقد ذهبت معه! واسمع! لم يستطع الإخصائي أن يجد دليلا على وجود البواسير! بل حتى إنه لم يعرف سببا لوجود زوجي عنده. وطلب من الممرض أن يقوم بفحصه أيضا فلم يجد شيئا، وكانت مفاجأة لزوجي وسأل: "هل أنتم متأكدون؟"، ولم يكتب له أي أدوية وأعطاه شهادة صحية بهذا!

ويطلب مني زوجي أن أقوم بشفرات العلاج من أجل هذا أو ذاك ـ ودائما ما أفعل!

ولذا، أستطيع القول بأنني انتهيت مما كنت أبحث عنه، لقد وجدت مفتاح العلاج لكل المستويات ـ البدنية، والعقلية، والروحية. وإذا كان أحد في شك مما أقول، فليجرب هذا بقلب منفتح، وستكون ممن يعتقدون في هذا الأمر! ـ لاوري

أمعجزات هي أم نمط جديد؟

هل القيام بشفرات العلاج يبدو مثل المعجزات؟ إذا كان الأمر كذلك، ففكر في هذا الاقتباس: "إن المعجزات تحدث، ليس على عكس الطبيعة، بل على

العكس مما نعرفه عن الطبيعة". فلدينا إمكانية "معجزة" للعلاج الواعي في هذا العالم، وهذه الإمكانية ما زالت متاحة لنا حاليا. فشفرات العلاج، إن كان قد تم اكتشافها مؤخرا - بفضل الله - إلا أن آلية العلاج هذه كانت موجودة دائما في داخلنا، وربما كان السبب في أننا لم نكتشفها إلا مؤخرا هو أننا لم يكن لدينا من العلم أو من الدلالات لفهم كيفية عملها، فالشيء الذي كان خفيا على المستوى الرسمي - لأننا فقط لم تكن لدينا المقدرة على فهمه - قد ظهر الآن إلى النور بسبب التقدم في المجالات الأخرى.

ولذا، هيا بنا إليه: كيف ولماذا تنجح شفرات العلاج؟

الآلية البدنية التي تعمل على عدم تنشيط التوتر

كما وصفنا في ثنايا هذا الكتاب، فإن التوتر هو مصدر جمع أمراضنا، وشفرة العلاج تعمل من خلال اجتثاث التوتر من جذوره، فقد أشار بحث معهد هارتمات في كاليفورنيا أنه إذا كان من الممكن التخلص من التوتر، فإنه غالبا ما يمكن التعافي من كل شيء حتى الجينات، فإنهم قد حددوا وسيلة للعلاج الداخلي بشكل كبير للغاية لدرجة أن له أثرا علاجيا على الحمض النووي التالف.

وقد أظهر اكتشاف شفرات العلاج عن الوظيفة البدنية التي تنشط تلقائيا تلك الوسيلة العلاجية التي توصل إليها معهد هارتمات، وباستخدام هذه الوسيلة، *فإن شفرة العلاج تقدم العلاج من خلال تغيير نمط الطاقة الكامن المدمر، أو تغيير تردد الصورة المدمرة إلى صورة صحية.*

فالطاقة المعالجة، والموجهة إلى تركيبات مختلفة من مراكز العلاج الأربعة للجسم، يتم استخدامها لمعالجة الصور والاعتقادات المختلفة وغير الصحية، وهذه التركيبات العلاجية يمكن مقارنتها بالتركيبات/ النيكلوتايدات الأربعة التي تكوّن حمضنا النووي. وكل اختلاف في كل شخص في العالم يتم تحديده من خلال التركيب الفريد لمجموعات النيكلوتايدات الأربعة فقط.

إن هذا يتماشى على نحو جيد مع نتائج الأبحاث الحديثة التي تقول إن ما لدينا من ذكريات وصور ربما يتم تخزينها في حقل الطاقة للمعلومات في كل خلية في الجسم، تماما كما في الحمض النووي. (وهذا ما يفسر أيضا السبب في أن مرضى زرع الأعضاء ربما يرون ذكريات خاصة بالمتبرع)، وعندما تؤدي شفرة العلاج مع التركيبة الملائمة لمراكز العلاج الأربعة، فإننا نؤمن بأنك تقوم بعمل غسيل لكل خلية في الجسم بطاقة صحية معالجة.

إذن ما شفرة العلاج بالضبط، وكيف يمكن لها أن تنشط من مثل هذه العملية العميقة؟

المراكز الأربعة للعلاج

إن اكتشاف شفرات العلاج هو بالفعل اكتشاف للمراكز العلاجية الأربعة في الجسم، وهذه المراكز العلاجية الأربعة في الجسم تتوافق مع مراكز التحكم الرئيسية لكل خلية في الجسم، ومن الواضح أن هذه المراكز العلاجية تعمل مثل الصندوق الخفي لصمامات الكهرباء التي - عندما يتم تشغيل المفاتيح الصحيحة - ستسمح بعلاج أي شيء تقريبا، وهي تقوم بهذا من خلال إزالة التوتر من الجسم والذي كان قد أوقفها عن التشغيل، ومن ثم فإنه يتم السماح لجهاز المناعة والجهاز العصبي باستئناف وظيفتهما في علاج أي شيء في الجسم ليس على ما يرام.

إنك إذا تتبعت مسار الطاقة الصحية في سريانها عبر مراكز العلاج الأربعة في الجسم، فإن أجهزة الجسم الفيزيائية ستكتشف ما يلي:

قصبة الأنف: الغدة النخامية (غالبا ما يشار إليها على أنها الغدة الرئيسية لأنها تتحكم في العمليات التي تقوم بها الغدد الصماء في الجسم) والغدة الصنوبرية.

الأصداغ: المخ الأعلى وظيفيًّا والمحتوي على الشقين الأيمن والأيسر، والوطاء.

الفك: المخ الانفعالي النفسي، بما في ذلك اللوزة وقرن آمون، بالإضافة إلى الحبل الشوكي والجهاز العصبي المركزي.

تفاحة آدم: الحبل الشوكي والجهاز العصبي المركزي، بالإضافة إلى الغدة الدرقية.

وبعبارة *أخرى، إنك سوف تكتشف المراكز الرئيسية لكل جهاز، ولكل* عضو، *ولكل خلية في الجسم،* وسوف تتدفق الطاقة العلاجية منها وإليها.

كيف تقوم شفرات العلاج بتنشيط مراكز العلاج؟

إنك تقوم بتنشيط مراكز العلاج بأصابعك، فشفرة العلاج هي مجموعة واحدة سهلة الاستخدام من خلال الأيدي. إنها بسيطة للغاية، ونحن نستطيع أن نعلم طفلا في السادسة أو السابعة كيفية القيام بها بسهولة، فأنت تؤدي شفرة العلاج من خلال الإشارة بأصابعك الخمسة في كلتا اليدين إلى واحد أو أكثر من المراكز العلاجية من على بعد بوصتين أو ثلاث بوصات من الجسم، وتتدفق الطاقة مباشرة من الأيدي والأصابع إلى المراكز العلاجية.

وتقوم المراكز العلاجية بتنشيط أحد أنظمة العلاج الحيوية التي تعمل بشكل يوازي عمل جهاز المناعة. وبدلا من قتل الفيروسات والبكتيريا، فإنها تستهدف الذكريات التي تتعلق بالمشكلة التي يفكر فيها الشخص، وباستخدام ترددات الطاقة العلاجية الإيجابية، فإنه تقوم بمحو واستبدال الترددات السلبية المدمرة.

وعندما يتم غسل الخلايا بالطاقة الصحية عبر شفرة العلاج، يتم محو الطاقة غير الصحية بالفعل من قبل الطاقة الإيجابية، تماما مثل الطريقة التي يتم بها إلغاء الضوضاء من خلال سماعات الرأس التي تلغي ترددات الصوت الضارة، وعند إلغاء الترددات المدمرة، فإن الصورة سوف يسري صداها مع طاقة صحية تسهم في إيجاد صحة جيدة للخلايا، والأعضاء، والنظام الذي يقطن فيها، فالطاقة المعالجة قد غيرت من الطاقة المدمرة

التـي كانت مخزنة على شكل ذكريات خلوية في الجسم/العقل، وتؤثر بشكل كامل على فسيولوجية الخلايا في الجسم.

لماذا هي "شفرة"؟

إن السبـب في أننا نطلـق عليها "شفرات العلاج" هـو أن كل إجراء يتضمن تتابعـا مشفـرا، فعندما كان كلانـا يحاضر في ماوي، فمـن حسن حظنا أن كان لـدى كل منا مفتاح للباب، في شكل شفرة. فالباب الأمامي كان له لوحة مفاتيـح مكونة من أربع شفرات رقميـة، ولذا عندما أتينا إلى الباب الأمامي فإننـا أدخلنا هذه الشفرة ("بيب بيب بيـب بيب")، وسمعنا نقرة عندما تم فتح الباب، وربما لديك باب مرآب يعمل بنفس هذه الطريقة.

هـذا نـوع لكيفية عمـل شفـرات العـلاج، فالممارسة تتحـول على بعض التركيبـات لمراكز المعالجـة الأربعة في تسلسل ذي أولويـة، وهذا التسلسل الأولوي هو شـيء حاسم لإزالة التوتر من الجسم الذي يرتبط بمشكلة معينة ولمعالجـة الذكريات الخلويـة المتصلة بهذه المشكلـة، ومتوسط أداء شفرة العلاج الواحدة يستغرق ٦ دقائق، وهي مدة تنشيط تلك المراكز العلاجية من خلال أصابعك، وتستطيع القيام بها بشكل مستريح وأنت مستلق على كرسي. فقـد أفاد بعض الأشخاص بأنهم قامـوا بذلك وهم يتحدثون علًى الهاتف، أو يشاهدون التلفاز، أو يقرؤون كتابا، أو وهم يؤدون أي أنشطة أخرى.

إن شفـرة العلاج التي سنعطيها لك في الفصل التالي تعمل على تنشيط جميـع المراكـز العلاجية الأربعة فـي تتابع مثالي، ونحن نؤمـن بأن هذا هو السبب في أنها ناجعة تقريبا مع كل المشكلات ومع كل شخص تقريبا.

هل هناك دليل على أن شفرات العلاج تنجح بالفعل؟

كما ذكرنا من قبل، فإن مصداقية شفرات العلاج تتأسس على التالي:

١. آلاف التقاريـر التـي أفادنـا بها مرضانا ممـن قاموا بعلاج أنفسهم من كل أنواع المشكلات.

٢. اختبارات التشخيص السائدة (اختبار تغير معدل ضربات القلب) التي تشير إلى اختفاء التوتر بشكل دائم من الجسم إثر استخدام إحدى شفرات العلاج.

إنها طريقة جديدة نسبيًا، وما زالت مصداقية النتائج في تقدم، مثل فهمنا لكيفية عمل إحدى شفرات العلاج.

وهي أمر ليس على غير العادة، حتى مع الأشياء التي كان يتم استخدامها منذ عقود من قبل ملايين من الناس. على سبيل المثال، ربما لا يكون لدينا دليل على كيفية عمل دواء معين، ولكننا نؤمن بأنه يقوم بهذا، ولذا فإننا نتناوله، وربما تندهش إذا عرفت أن العديد من الباحثين لا يكونون على يقين بالطريقة التي يعمل بها العديد من الأدوية السائدة، بالرغم من مرور سنوات - بل وعقود أو أكثر - من استخدامها، وفيما يلي بضعة نماذج من مكتب *الأطباء المرجعي (PDR)*، وهو مرجع أساسي يستخدمه الأطباء لإرشادهم فيما يصفونه من أدوية:

أكوتين Accutane: "إن آلية عمل الأكوتين غير معروفة".

زولوفت Zoloft: "يفترض أن كيفية عمل السيرتالين (زولوفت) أنها ترتبط بكبحه للجهاز العصبي المركزي عن امتصاص السيرتونين". (بحاجة إلى التأكيد).

زاناكس Xanax: "كيفية عمله غير معروفة على وجه الدقة".

ريسبيدال Risperdal: "آلية عمله غير معروفة، شأنه في ذلك شأن بقية الأدوية المضادة للذهان".

ديباكوت Depakote: "إن آلية عمل الفالبوريت (الديباكوت) التي يُنتج بها آثاره العلاجية لم تتأسس بعد".

ما بينته سلفًا هو عينة تمثل فئات متعددة ورئيسية من الأدوية، فإن هذا المرجع حافل بأدوية أخرى متعددة لم تعرف طريقة تأثيرها على وجه اليقين أو غير معروفة على الإطلاق.

ما يبدو كمعجزة هو اكتشاف جديد بسيط

اسمحوا لي أن أكرر الكلمات التالية: "إن المعجزات تحدث، ليس على عكس الطبيعة، بل على العكس مما نعرفه عن الطبيعة".

فبالرغم من أننا عرفنا منذ وقت طويل أن أنماط الطاقة المدمرة تسبب التوتر والمشكلات الصحية، فإن الطب الحديث لم يقدم إلا القليل لحل هذه الأنمـاط. والسبب في أنك لـم تسمع المزيد عن هذه الحقائـق هو أن أحدا لـم يستطـع التوصل إلى طريقة معتمـدة، ودائمة، ويمكن الوثـوق بها لتغيير أنمـاط الطاقة المدمرة إلى أنماط أخـرى صحية في داخل الجسم، وعلاوة علـى ذلك، فإن حتى محاولة فعل ذلـك لا تتماشى مع نوعية الطب التقليدي الحديث الذي يركز على العـلاج بالكيمياء الحيوية، وليس الوقاية أو العلاج باستخدام الطاقة الحيوية.

فطبقـا للفيزيـاء، إن التـردد المسـاوي و المعاكس يكـون مطلوبا لمحو تـردد آخر. وحتى تعمل شفـرة العلاج، فهناك شيء معين يجب أن يعثر على الذكريـات اللاشعورية ذات الصلة، وشيء آخر يحدد تردداتها، وشيء ثالث عليه أن يُحدث الترددات المساوية والمعاكسة، وهي تقوم بهذا!

إنهـا لا تعمـل فقط، وإنما أيضـا تعمل تقريبا بنسبـة ١٠٠٪. ففي مؤتمر فـي المكسيـك، حصل ١٤٢ مـن ١٤٢ من الذين قاموا بشفـرة علاج واحدة على الذكرى التـي تتصل بأكبر مشكلة في حياتهم والطاقة السلبية التي بها تـم علاج تلك الذكرى إلـى صفر أو ١ من ١٠. ومع نتائج مثل هذه، فعلينا أن نبحـث عن النظام الذي تم تصميمه مـن أجل التعافي. فإنه إذا حدث شيء بنسبـة أعلـى من ٩٩٪ في الطبيعة، فإننا لا نكـون بحاجة إلى دراسة. فنحن نعرف أن أي شيء سنسقطه سيقع على الأرض في كل مرة، ونحن نؤمن بهذا منذ أمد قبل فهم القوة غير المرئية للجاذبية.

وهي لا تنجح فقط، وإنمـا تدوم آثارها، فكما ذكرنا، إن دراسات اختبار تغييـر معدل ضربات القلب أشارت إلـى أن المشاركين ظلوا محافظين على توازنهـم لمـدة طويلـة بعد قيامهـم بشفرة العـلاج. وعندما تـم اختبارهم

علـى الأجهزة التـي تستخدم أنظمة الطاقـة والوخز بالإبر، فـإن اختبارات تغيـر معدل ضربات القلب أشارت إلى أن الأشخاصـ الذين استخدموا كلتا الطريقتيـن حصلـوا على التـوازن المباشـر لأجهزتهم العصبيـة التلقائية (حوالي ٧ من ١٠ مع الأنظمة التقليدية، وحوالي ٨ من ١٠ مع شفرة العلاج)، ومـع هـذا، فبعد أربع وعشريـن ساعة، ظل ٢ فقط مـن ١٠ ممن استخدموا الأنظمـة التقليدية محافظين علـى توازنهم، بينما كان هناك أكثر من ٧ من ١٠ مـع من استخدمـوا شفرات العلاج ظلوا محافظين علـى توازنهم، وهذه نتائج لم يرها أحد من قبل، كما تم إخبارنا.

وبنـاء علـى ما لدينـا من خبرة وبحـوث، فإننـا نؤمن بأن عـلاج أنماط الذكريـات المدمرة هذه هو بالضبط مـا تفعله شفرات العلاج. بل إن هناك أخبارًا أفضل من ذلك: *فشفرة العلاج تعمل دون اضطرار منا لكي نكون على وعي بالصور، والاعتقادات، والأفكار التي تتم معالجتها*.

إن شفرة العلاج - التي تنجح حصريا في علاج صور الذكريات المدمرة الموجـودة فـي القلب - لهي قـادرة على معالجة التوتـر والاعتقادات الخطأ الكامنة خلف مشكلات حياتنا البدنية وغير البدنية.

ربمـا لا نكون قادرين على شرح هذا الأمـر بشكل وافٍ بعد، ولكننا نؤمن بأننا نعرف طبيعة هذا العلاج المعجز من خلال شفرة العلاج.

ما طبيعة هذه الطاقة العلاجية المذهلة؟

تماما مثلما يتم احتواء جميع الألوان في اللون الأبيض الخالص، فإننا أيضًا نؤمـن بأن جميع الفضائل يحتويها الحب الخالص (مثل الشجاعة، والحق، والإخلاص، والمتعة، والسلام، والصبر، إلخ).

بـل في الحقيقـة، *إننا نؤمـن بأن تـردد الطاقة للحب الخالصـ سيقوم بعلاج أي شيء - وأنه ربما يكون هو القوة الوحيدة التي ستقوم بذلك*، فتردد ذبذبات الحب هو المورد النهائي للعلاج.

ما الأساس العلمي لنظريتنا هذه؟

في السنوات القليلة الأخيرة استطاع أفراد أن يقوموا بفصل وتحديد ذبذبات الحب والفضائل الأخرى، ويقيم تردد الحب فينا في كل ذكرى حب في قلوبنا، واسمحوا لي أن أبرهن على هذا.

فكر في أفضل ذكرى لديك عن المتعة والحب في حياتك. خذ دقيقة لاستدعاء هذه الذكرى وأنت مغمض العينين، وبينما تستدعيها إلى الحياة مرة أخرى، ما شعورك؟ ألا تشعر بأنك على ما يرام؟ ألا تستعيد الشعور - على الأقل إلى درجة ما - بهذه المناسبة ـ حتى لو كانت حدثت منذ عقود؟ فلماذا يحدث هذا؟

كلما طالت مدة نشاطك وتواصلك مع هذه الذكرى، سرى تردد هذا الشعور بالحب في ثنايا جسمك، وهذا له أثر علاجي مماثل على المستوى البدني. وكما ذكرنا من قبل، فقد نشر معهد هارتمات دراسات تشير إلى أن تنشيط هذه الأنواع من الذكريات الإيجابية يمكن أن يكون لها أثر علاجي على الحمض النووي التالف.[١٨]

وبنفس هذه الطريقة التي تنقل بها الذكريات المحببة ترددات علاجية إلى جسمنا بالكامل، فإن الذكريات المدمرة والمؤلمة والمشوهة تنقل ترددات تسبب الأمراض والعلل. وطبقا لبحث د. ليبتون، فإن هذه الذكريات المدمرة تبث إشارة في الجسم تجعلنا نترجم الظروف الراهنة على أنها تهديد لنا حتى عندما لا تكون كذلك، وهذا هو ما يجعل جسمنا في حالة توتر. وأنا أشجعك على القيام بتجربة عن هذه الحالة أيضا. قم باستعادة ذكرى ما زالت تؤلمك ولاحظ ما تشعر به، وإذا فكرت في هذه الذكرى طويلا بما يكفي، فإنك لن تشعر بأنك في حالة مزاجية سيئة فقط، بل إنك ستنقل خلاياك إلى "حالة حماية الذات" وستنقل جهازك العصبي إلى حالة "الكر أو الفر".

---

١٨ انظر الموقع الإلكتروني .www.heartmath.com

وللأسف، فإن عقلك الباطن يمكن أن يقوم بالتركيز على هذه الذكريات المدمرة دون أن تعرف بهذا، وعند حدوث هذا، فإنه يكون له نفس الأثر المدمر على فسيولوجية جسمك مثل الأفكار والصور السلبية الشعورية. والعديد من الناس يمارسون حياتهم كل يوم وهم يقومون بـ "عملية" من تكوين الأمراض والعلل، ولا يعرفون بهذا أبدا حتى يسقطوا صرعى من المرض، وهذا هو السبب في أن مصدر مشكلاتنا هو جانب اللاشعور بنسبة ٩٠٪ من الوقت، ما يجعل من المستحيل التعامل الشعوري مع ما يسبب لنا المشكلات البدنية والنفسية والروحية.

والأخبار السارة هي أن *المفتاح الذي يعالج المشكلات من جذورها يوجد في القلب البشري*، وليس في شيء خارجي عنا، وكل المطلوب هو طريقة لإخراج طاقة موارد الحب من القلب واستخدامها في علاج الصور المدمرة التي تسبب المرض.

لماذا لا تستطيع أن تعالج هذا بنفسك؟

إذا كانت مصادر الحب هي بالفعل في داخلنا وتبث إشاراتها العلاجية، فلماذا لا تتم معالجة هذه الصورة من تلقاء نفسها؟

إن هذا يعود بنا إلى السر # ٥. فالمشكلة هي أنه توجد ذكريات أو صور محددة يبدو أنها محمية ضد تلقي المعالجة عندما يتم نشر الترددات العلاجية في جميع أنحاء الجسم. وربما تكون هذه ذكرى مخفية أو مكبوتة - كما يتم وصفها في علم النفس، ولكننا ربما نكون على وعي تام بهذه الذكرى، ويبدو وكأن العقل قد شيد حصنًا أو معقلا حول ذكريات محددة، وهو يقوم بهذا ليحمينا من ألم مماثل يحدث لنا مرة أخرى، فهو يعتقد أننا إذا لم يكن لنا عيون ساهرة تحمينا، فربما أوذينا مرة أخرى. إن حجب الألم شيء جيد، ولكنه يكون من خلال حمايتنا من الصور المدمرة بنفس هذه الطريقة، فالعقل يستطيع أيضا منع موارد الجسم من الوصول ومعالجة الصور المدمرة، ويكون المطلوب هو طريقة لتشغيل الترددات العلاجية في داخل الصور المسببة للمشكلة وليس تلقي الطاقة العلاجية.

وهـذا بالضبط ما تقوم به شفرة العـلاج. فمن خلال التوصل إلى موارد الحب والصحـة في جميـع أنحـاء الجسم، تقـوم شفرة العـلاج بنقل تلك التـرددات عبر الأصابع إلى المراكز العلاجية لتغير أنماط الطاقة من صور مدمرة إلى صور صحية، حتى لو كانت محمية.

ويخبرنـا النـاس مرارا وتكرارا بأنهم بينما يقومـون بشفرة العلاج، فإن الذكريـات الضارة تبـدو وكأنها تذوب بالفعل - وأنهم كلمـا استمروا - فإن الأعراض البدنية تختفي. إنني أومن بأن هذا ما كان يتنبأ به الأطباء عندما أصـدروا تعليقات مثل قول د. ويليـام تيللر: "إن الطب في المستقبل سيعتمد على التحكم في الطاقة في الجسم".

وبهـذا، فنحن نرحب بك لتجرب شفرة العلاج، فربما غيرت حياتك كما غيرت حياتنا وحيوات العديد من الآخرين!

الرياضة وذروة الأداء

بصفتـي رياضيًا محترفًا، كنت أتواجـد على شاشات التلفاز، وعلى صفحات المجـلات، وعناويـن الصحـف، إلـخ. وغـادرت البيـت فـي سـن مبكرة مـن أجل التدريـب لأصبح رياضيا محترفا عالميـا - وأصبحت ذاك الشخص. وقد جربت جميـع تدريبـات ذروة الأداء والتدريبـات النفسيـة المتاحـة، وأشهـر الأطباء في نيويورك ولوس أنجلوس.

*فـكل شـيء آخـر يعلمك أن "تتكيـف" مع مـا يعوقـك، أو أن تتجاهله فقط من خلال بعض الحيل العقلية - وهذه الحيل لا تعمل معظم الوقت وتأخذ قسطا كبيرا مـن الجهـد، ولكن شفـرة العلاج تقوم بما لا يقـوم به أي شيء آخـر. فإنها تصلح مصدر ما يعوقك، وتمكنك من التفوق فيما لديك من قدرات! وأفضل شيء في هذا الأمـر هـو أن شفـرة العلاج تقوم بذلـك بسرعة وببساطة، بطريقـة لا تتطلب جهدا تقريبا. **إنها بالفعل تبرمجك على النجاح!** - مايكل، لوس أنجلوس*

إخلاء المسئولية والموافقة المسبقة

إن المعلومات التي نقدمها عن *شفرة العلاج والأثر الدائم* هي من أجل أغراض تثقيفية وتعليمية فقط، وليست من أجل تشخيص، أو وصفة طبية، أو علاج، أو شفاء أي مرض أو حالة عقلية، ولم تقيِّم هيئة الدواء والغذاء الأمريكية هذه المعلومات ونحن لا ندعي أية مزاعم علاجية.

وتمثل الشهادات قطاعا عريضا من نطاق النتائج التي تبدو أن تكون نموذجية مع هذه المنتجات. وربما تتغير النتائج بناء على الاستخدام والالتزام، والأفراد الذين أدلوا بشهاداتهم لم تتم مكافأتهم بأية طريقة.

إن جميع أساليب شفرات العلاج - بما فيها شفرة العلاج العالمية وتمرين الأثر الدائم التي يشتمل عليها هذا الكتاب - هي أساليب لمساعدة الذات على الاسترخاء، والحد من التوتر، وتوازن أنظمة الكيمياء الحيوية، ولا يراد منها أن تكون بديلا عن الرعاية الطبية. ولا ينبغي اتخاذ أي إجراء أو التراخي عن أي إجراء بناء فقط على محتويات هذا الكتاب؛ بل بالعكس، على القراء أن يستشيروا من يناسبهم من إخصائيي الصحة في أي أمر يتعلق بصحتهم. فشفرة العلاج تخاطب ما يطلق عليه "المشكلات القلبية" منذ ما يزيد على ٣٠٠٠ سنة مضت. ولا توجد شفرة لأي مرض أو علة صحية بدنية؛ فكل شفرة من شفرات العلاج تركز على مشكلات القلب الروحية، وعندما يتم علاج هذه المشكلات الروحية، يتم خفض التوتر البدني، وتتزايد وظائف جهاز المناعة. وجهاز المناعة لديه القدرة على علاج أي شيء بالفعل إذا لم يتم قمعه من قبل التوتر. وتركيزنا الكامل مع شفرات العلاج هو ما يخص المشكلات القلبية - فقط.

وبالمثل، فإن شفرات العلاج ليست في شيء من الاستشارة والعلاج النفسي، ولكنها تطبيق لأداة علاجية تم اكتشافها في عام ٢٠٠١ وتم عرضها على الجمهور في عام ٢٠٠٤. وأية شفرة للعلاج تستهدف فقط صور القلب المدمرة (الذكريات) ويقصد استخدامها على نحو إرشادي فقط، والاستخدام المتقطع أو غير الملتزم لشفرة العلاج ربما يعمل على تأخير

عملية علاج الصور، ولا ننصح أحدا بأن يتجنب أو ينقطع عن الاستشارات الطبية أو النفسية.

إن نظرية شفرة العلاج وتطبيقها هما نتيجة التجربة. فبعد اكتشاف نظام *شفرات العلاج* *The Healing Codes*® في عام ٢٠٠١، قمنا باختبارها لعام ونصف العام، وبعد ذلك قضينا عاما ونصف عام آخر في تجميعها حتى يستطيع أي شخص استخدامها بسهولة في البيت. إنها فريدة ووحيدة من نوعها، ولم يخبرنا أي شخص يوما بأنه رأى شيئا مثل هذا من قبل.

وعلى حد تعبير الدكتور بول هاريس: "إن هذا هو مجال الصحة الوحيد الذي لم يؤثر عن صلاحيته في التاريخ أنه يسبب ضررا". وبالرغم من أن ما لدينا من آثار ومن نتائج يعكس خبراتنا، فإن نتائجك لا يمكن ضمانها لك، فالشيء الذي تستطيع أن تتوقعه بشكل معقول من تطبيق شفرة العلاج هو تعافي أو تحسن مشكلاتك القلبية - وبالتطبيق الدائم - ستجد أن شعورك بالتوتر سوف ينخفض.

وبناء على هذا، فإن هذا الكتاب وما يصفه من طرق ينبغي ألا يستعاض بها عن نصيحة وعلاج الطبيب أو أي إخصائي صحة معتمد، وما تم عرضه من معلومات وآراء هو شيء نؤمن بصحته ودقته، وأنه كان نتيجة لأفضل ما توصل إليه المؤلفان من معرفة، وخبرة، وبحوث. والقراء الذين يخفقون في التواصل مع الجهات الصحية المناسبة لا يستبعد وقوع بعض الإصابات بينهم.

إن استخدام الأساليب الموصوفة في هذا الكتاب هو اعتراف منك بأنك قرأت، وفهمت، ووافقت على هذا العقد، ومن ثم فإنه قد تأسس على الرضا الواعي.

الفصل العاشر

في ٦ دقائق من وقتك "شفرة العلاج العالمية"

عبر ثنايا هذا الكتاب، كنا نشير إلى شفرات العلاج The Healing Codes®؛ لأن هذا هو الشيء الذي اكتشفته في عام ٢٠٠١، ولأن هذا هو الشيء الذي يعتمد عليه ما لدينا من بيانات.

ومع العمل مع آلاف من المرضى، وتقديم عروض واختبارات مباشرة، وصلنا إلى نتيجة وهي أن هناك شفرة علاج واحدة تبدو أنها تعمل تقريبا مع كل شخص، ومع كل مشكلة. وربما كان ذلك لأنها تقوم بتنشيط المراكز العلاجية الأربعة كلها، وهذه الشفرة الوحيدة تقوم مقام "الشفرة الرئيسية" لفتح باب العلاج من التوتر من أي نوع.

إن تعلم هذه الشفرة سيستغرق بضع دقائق فقط، ولكن نتائجها ستدوم معك طيلة حياتك!

وتذكر أنك تستطيع القيام بها من أجل الآخرين، حتى الحيوانات الأليفة، أيضًا، وعليك فقط اتباع التعليمات!

كلمة عن الدعاء

إن شفرة العلاج تتضمن الدعاء، فالدعاء من أكثر الممارسات التي تمت دراستها في عالم الطب، فقد تمت البرهنة مرارا وتكرارا على أنها تساعد

الناس على الشفاء - حتى لو لم يقوموا بالدعاء بأنفسهم بل دعا لهم آخرون، والدعاء هو دائما أول إجراءاتي، حتى قبل قيامي بأية شفرة علاج. فشفرة العلاج هي مجرد وسيلة - "مفك براغي" جديد مدهش يقوم بما لم يقم به أي مفك براغي من قبل، وما زال، إنه مفك براغي. فأهم شيء هو علاقتك بالله، ويمكنك أن تحسن من هذا الأمر؛ لذا نحن نشجعك على جعل الدعاء هو محل تركيزك الأول، وأن يكون استعمالك لشفرة العلاج جزءًا من العملية. (يقول أحد المرضى إن شفرة العلاج "تجعل الدعاء أحد المنشطات").

كيفية القيام بشفرة العلاج العالمية

قم باستخدام وضعيات التمرينات الأربعة الموضحة فيما يلي على نفس هذا الترتيب، و"أبرز" أصابعك المستريحة نحو المراكز العلاجية (كأن أناملك مشاعل ضوء متجمعة معا) على بعد بوصة أو بوصتين من الجسم، ولا يهم إذا كانت أصابعك مستقيمة أو منحنية (فهذا يرجع إلى راحتك)، المهم أن تكون أناملك موجهة إلى المنطقة المحيطة بمركز العلاج.

وعندما تكون أناملك على بعد بوصتين أو ثلاث بوصات من الجسم، فهذا يكون أكثر فاعلية من لمس مراكز العلاج بالأصابع. فإن هذا يخلق حقل طاقة فوق مدخل المركز العلاجي الذي يتيح للجسم إفراز نمط الطاقة الإيجابية/السلبية المطلوبة للعلاج، وقد تبلورت لديَّ هذه الزيادة في الفاعلية في أثناء قيامنا بمؤتمر علمي في أوكلاهوما. فقد أفادنا رجل مهذب بهذا؛ حيث إنه عندما تكون الأصابع بعيدة عن الجسم، فإن هذا يمنحك إحساسًا رائعًا: فإن الأمر يكون مثل لمبة اللحام، وأنا لست فنيا، ولكنه قال إن لمبة اللحام لا تلمس المعدن. فهناك تكون فجوة وتنطلق نار لمبة اللحام في شكل قوس إلى المعدن. وقال إنه - في الواقع - إذا لم تكن هناك فجوة كافية، فإنها لا تعمل بشكل صحيح. فإنه لا تكون هناك طاقة

كافية، وينطبق نفس هذا الوصف على شفرة العلاج. فعندما تكون الأصابع بعيدة عن الجسم، فإن هذا يخلق القطبية المطلوبة في أية ثانية لمنح مزيد من القوة.

مراكز العلاج الأربعة

قصبة الأنف: فيما بين قصبة الأنف ومنتصف الحاجبين، إذا اجتمعا معا.

تفاحة آدم: فوق تفاحة آدم مباشرة.

الفكان: في الزاوية الخلفية السفلية من عظام الفك، على جانبي الرأس.

الصدغان: نصف بوصة فوق الصدغ، ونصف بوصة ناحية خلف الرأس، على جانبي الرأس.

وكل واحد من مراكز العلاج الأربعة يمكن أن يجعل يديك في الوضعية العادية والمستريحة باستثناء تفاحة آدم؛ فوضعية اليد المعتادة هي الوضعية المستريحة، والوضعية المستريحة هي المطلوبة حتى تستطيع أن تُريح اليدين على جسمك وتقوم بالإجراءات بمزيد من الراحة. وكما ذكرنا آنفًا، فبالنسبة إلى الوضعيات العادية، تكون أناملك على مسافة بوصتين إلى ثلاث من الجسم - من مراكز العلاج. وبخصوص الوضعيات المستريحة، فيجب أن تشير أناملك إلى أعلى المركز العلاجي من مسافة بوصتين إلى ثلاث بأسفل أو إلى جانب المركز.

وعليك أن تضيف بضع دقائق إلى الشفرة عند استخدام وضعية اليد المستريحة، وإذا أُرهِقَتْ ذراعاك بشدة من أداء الشفرة بعد وقت معين، فجرب الوضعية المستريحة، أو أسند ذراعيك إلى أعلى بوسادة أو مقعد. **وإذا انزلقت يداك عن المركز، فإن العلاج يظل فعالا. فنية التعافي لديك لها أهمية أكثر من المحافظة على وضعية اليدين.**

ومـن المفيد أن تقوم بتقييـم مقدار عدم الراحة الـذي تشعر به عندما تفكـر فيما لديك مـن هموم أو مشـكلات على مقياس مـن ٠ إلى ١٠ (و ١٠ هـي أقصى شعور بعدم الارتيـاح)، وذلك قبل القيام بشفـرة العلاج، وهذه هي أفضل طريقة لقياس مـدى تقدمك حيث تلاحظ انخفاض مستوى عدم الارتياح حتى يصل إلى ٠ أو إلى ١.

وعليك أن تقوم بالشفرة في وضع خاص، وهادئ حيث تستطيع الاسترخاء دون إزعاج أو مقاطعات.

وهاك الترتيب:

١. صنف المشكلة من حيث مدى عدم الارتياح الذي تسببه لك - من ٠ إلى ١٠ - و ١٠ هو أعلى درجة.

٢. حدد الشعور و/أو الاعتقادات غير الصحية المرتبطة بمشكلتك.

٣. *مكتشف الذاكرة:* عد بتفكيرك إلـى الخلف وسل نفسك إن كان مر عليك في حياتك نفس هذا الشعور، حتى لو كانت الظروف مختلفة. فنحـن نبحث عن نفس النوع من هـذا الشعور. ولا تقـم بكثير من التنقيـب - فقط خـذ لحظة لتسـأل نفسك عمـا إذا كان مر عليك نفس هذا الشعـور الذي يمر بك حالا، فنحن نبحث عن التشابه في *الشعـور*، وليس في الظـروف. وإذا كنت تشعـر بالقلق حيال اختبار طبـي قـادم، فسل نفسك عمـا إذا كنت قد شعرت بمثـل هذا القلق عندما كنت أصغر سنًا، وليس عما إذا كنت قد واجهت اختبارا طبيا مـن قبل، فاقصد الذكـرى المبكرة التي طفت علـى السطح، وركز على معالجتها أولا.

٤. قيـم تلك الذكرى الأولى - على مقياس مـن ٠ إلى ١٠، وربما توجد ذكريات أخرى. فابحث عن أقواها أو أولاها، واعمل عليها أولا. فما يقلقنـا الآن يكون على الأرجح هـو ما يضجرنا بالتحديد لأنه يتصل بذكـرى غير معالجة أو انطلق منها، وعندمـا تعالج أولى الذكريات

أو أقواهـا، فغالبا ما تتم معالجة بقية الذكريات الأخرى "المتعلقة" بهذه الذكرى الأساسية في الوقت نفسه.

٥. قم بالدعاء من أجل الشفاء، واذكر كل المشكلات التي عثرت عليها ("الذكرى التي تعرضت لها وأنا في الرابعة من عمري، الأمر الذي يخيفني، أشعر به من آلام الصداع"، أو أي شيء آخر).

"إننـي أدعو من أجـل التعافي من كل الصـور السلبية المعروفة وغير المعروفـة، والاعتقادات غير الصحية، والذكريـات الخلوية المدمرة، وكل المشـكلات البدنية ذات الصلة - (اذكر مشكلتك أو قضيتك) يتم العثـور عليهـا، وانفتاحهـا، ومعالجتها من خـلال الإنعام علـيَّ بالنور، والحيـاة، والحـب من الله. وأنا أيضـا أدعو أن يصل تأثيـر هذا الشفاء إلى ١٠٠٪ أو أكثر". (فإن هذا يجعل الشفاء هو أولى الأولويات).

٦. قم بشفرة العلاج وأنت مستمر في كل وضعية ٣٠ ثانية، وكرر عبارة مركزة حقيقية[١٩] معاكسة لأي اعتقاد غير صحي، أو لأي شيء يتصل بمشكلتك. وحينما تقوم بشفرة العلاج، عليك ألا تركز على النواحي السلبية، ولكن على النواحي الإيجابية. عليك التأكد من المرور على المواضـع الأربعة قبل الانتهاء (وافعل هذا على مرات متتابعة). **قم بالشفـرة علـى هذا التتابع لما لا يقل عـن ٦ دقائق.** وتأكد من أنك قمت بالشفرة عبر الوضعيات الأربع قبل أن تتوقف، وفي استطاعتك دائمـا أن تطيل الوقت لأكثر من هذا، وخاصة إذا بلغت المشكلة بما يزيـد على ٥ أو ٦ درجات. فاقتراحنـا بهذه الدقائق الست هو الحد الأدنى.

---

١٩ إحـدى المزايا التي تحصل عليها عندما تسجل في موقع هذا الكتاب هو أنك تستطيع التوصل إلى عينة من العبارات المركزة الحقيقية. www.thehealingcodebook.com

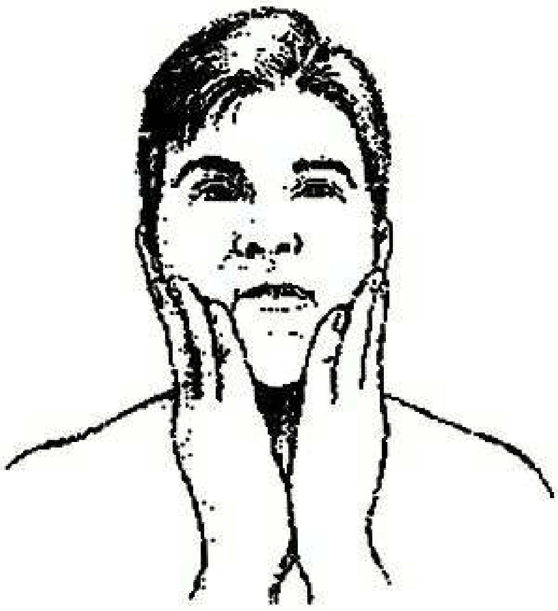
(الوضعيـة الأولـى) قصبـة الأنـف: فيمـا بيـن قصبـة الأنـف ومنتصـف الحاجبين، إذا اجتمعا معا.

الوضعية الأساسية لقصبة الأنف

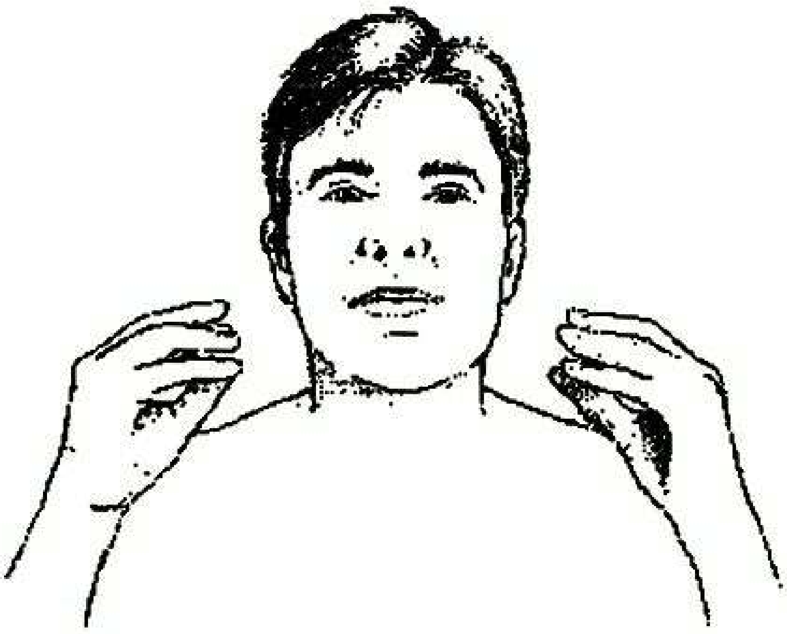
الوضعية المستريحة

(الوضعية الثانية) تفاحة آدم: فوق تفاحة آدم مباشرة.

(الوضعيـة الثالثـة) الفكان: في الزاوية الخلفيـة السفلية من عظام الفك، على جانبي الرأس.



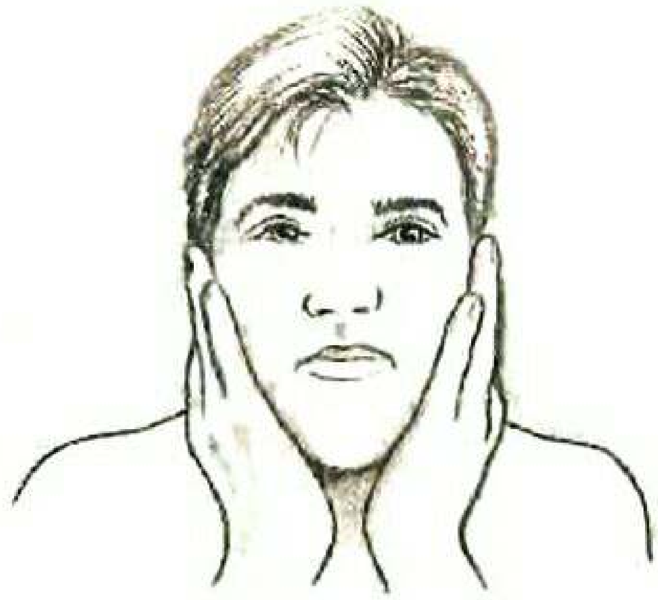
الوضعية المسترخية



الوضعية الأساسية للفكين

(الوضعيـة الرابعـة) الصدغـان: نصف بوصة فوق الصـدغ، ونصف بوصة ناحية خلف الرأس، على جانبي الرأس.

الصدغان



الوضعية المستريحة

٧. بعـد أداء الشفـرة، قـم بتقييـم المشكلـة، وعندما تكـون المشكلة المبكرة/الأقوى قد انخفضت إلى ٠ أو إلى ١، تستطيع أن تنتقل إلى الذكرى أو المشكلة التالية التي تزعجك أكثر.

القيام بالشفرة من أجل الآخرين

تستطيـع القيام بشفرة العلاج بالنيابة عـن شخص آخر. ببساطة قل دعاء، مثل هذا:

"إننـي أدعو من أجـل التعافي من كل الصـور السلبية المعروفة وغير المعروفـة، والاعتقادات غير الصحية، والذكريات الخلوية المدمرة، وكل المشـكلات البدنيـة ذات الصلـة ــــــ (اذكر مشكلـة أو قضية من تحب) يتـم العثـور عليها، وانفتاحهـا، ومعالجتها مـن خلال الإنعـام علـى ــــــ (اذكـر اسـم من تحب) بالنور، والحياة، والحب من الله. وأنا أيضا أدعو أن يصل تأثير هذا الشفاء إلى ١٠٠٪ أو أكثر".

وقم بالشفرة على نفسك. وعندما تقوم بها، قل باختصار: "إنني أوجه التأثيرات الكاملة لهذا العلاج إلى (اذكر اسم الشخص) بكل الحب".

وننصح بالقيام بالشفرة ثلاث مرات في اليوم، وتستطيع القيام بها أكثر من هذا عند الحاجة، للحصول على نتيجة أسرع. ويمكن أن تحصل على النتيجة من خلال فعلها مرة واحدة في اليوم، وننصحك بشدة على أن تتأكد من أنك تقوم بها مرة واحدة في اليوم على الأقل. وتستطيع أيضا أن تستغرق وقتا أكثر من ٦ دقائق عند القيام بها. إن المثابرة هي مفتاح النجاح، والقيام بها لمدة ٦ دقائق أو أكثر لثلاث مرات يوميا هو النمط النموذجي، وسيمنحك أفضل النتائج.

تساؤلات يمكن أن تدور بخلدك حيال شفرة العلاج

ما الذي أتوقع حدوثه عند القيام بشفرة علاجي؟

هناك مجالان سترى فيهما معظم التغيير أو ترى نقلة عند قيامك بشفرة العلاج:

١. الصورة أو الذكرى التي تركز عليها.

٢. المشكلة البدنية أو غير البدنية الناتجة عن الذكريات.

التغيرات التي تحدث لصورة الذكرى الخاصة بك: أرجو أن تنتبه إلى أن شفرة العلاج تعالج فقط الصور التي في القلب؛ فهي لا تزيل الصور من الذاكرة، وهذا يعني أن الكثافة الشعورية المتصلة بصورة الذكرى يتم التخلص منها، وليست الصورة ذاتها. وقد أفاد العديد من الناس - وهم يقومون بشفرة العلاج - بأن الصورة التي يركزون عليها تبدأ في الخفوت، وغالبا يصبح من الصعب رؤيتها ويظل التركيز عليها، وعندما تتم معالجة الذكرى، فإن البعض يصف الأمر وكأنه تم نزع قوة الطاقة من الصورة، ولم تعد تتحكم فيها بعد. وغالبا ما يكون هناك شعور بالسلام والطمأنينة، وستعرف أنه تمت معالجة الصورة عندما تشعر ببعض أو ربما كل الإشارات التي ذكرت هنا.

تغيرات المشكلة التي تزعجك بشكل أكبر: في الوقت الذي تُعالَج فيه الصورة، سوف تبدأ عادة في رؤية تغير في المشكلات الأخرى التي تضايقك. ومع هذا، من المهم أن تفهم أنه بينما تكون لبعض المشكلات صورة واحدة فقط تتصل بها، فبعضها الآخر يمكن أن يكون له أكثر من صورة. وإذا لم تتغير هذه الصورة التي تزعجك بشكل أكبر - بعد قيامك بشفرة العلاج، فلا تيأس. فإذا استمررت في العمل على ما لديك من صور، فإن المعالجة ستحدث من خلال ما لدى جهازك العصبي من قدرة فطرية على علاج المشكلة.

في مؤتمراتنا العلمية الحية لقيامنا بشفرة العلاج على الناس، فإنهم دائما ما يفيدوننا بوجود تغيير في جلسة مدتها ٦ دقائق. ومن البديهي أن مشكلات مثل السرطان ربما تحتاج إلى العديد من الجلسات التي مدتها ٦ دقائق؛ ولذا فعندما نقول "٦ دقائق لعلاج أية مشكلة"، فإننا نعني الطريقة التي يمكن أن نقول بها: "تناول فيتامين c لمكافحة نزلات البرد وتحسين جهاز المناعة لديك". فالجميع يعرف أن هذا لا يعني أن "تناول هذا الفيتامين لمرة واحدة لن يقيك الإصابة بالبرد مرة أخرى في حياتك". إنه يعني أنه إذا تناولت هذا الفيتامين بشكل دائم، فعلى الأرجح أنك ستصاب بنزلات البرد والأمراض الأخرى بشكل أقل في العادة، وشفرة العلاج تعمل على هذا النحو تماما - فهي تكون ناجحة عندما تحافظ على القيام بها.

ماذا لو انتابني شعور بأنني لم أحرز تقدما كبيرا؟

إذا انتابك هذا الشعور، فقم بالتركيز على الصورة حينما بدأت وحينما بدأت الأعراض البدنية وغير البدنية في الظهور. على سبيل المثال، إذا جعلك الصداع النصفي تتألم بدنيًا، وجعلك مكتئبًا نفسيًا، قم بالتركيز على الوقت الذي بدأ فيه الألم والاكتئاب.

وإذا ظل لديك أي شعور بالانخفاض في التقييم على مقياس الـ ٠ إلى ١٠ - بعد قيامك بشفرة العلاج لخمس مرات متفرقات - فابحث مرة ثانية عن صورة أخرى، فمن الممكن أن تكون صورة بين الصورة الأولى والصورة

الحالية، أو ربما كانت هي الصورة الراهنة. فاعمل على الصورة الأكثر حدة بدلا من الصورة الأقدم.

وربما تحاول أيضًا العودة إلى وقت ما قبل ابتداء المشكلة في حياتك بقليل (حتى قبل سنتين من حدوثها). فسوف تجد أحيانا أثرا لصدمة، أو حدثا نفسيا حادا في هذا التوقيت. فركز على هذا الحدث حتى تتم معالجة ما صاحبه من مشاعر واعتقادات.

وإذا ما زلت لا تشعر بأي تغيير في حالتك، فربما يكون هذا بسبب أن مشكلة أخرى تقيد أصل مشكلتك الراهنة. فاستمر في العمل على أكثر المشكلات التي تزعجك حتى يتم كسر المشكلة. (في الفصل التالي، سنفيدك عن وسيلة جعلناها متاحة لتساعد على تحديد مشكلاتك بدقة، وهذه الوسيلة من الممكن أن تساعدك خاصة إذا لم تشعر بأي تقدم، فغالبا لا يكون ما نحسب أنها المشكلة الحقيقية في قلب المشكلات في الواقع).

ماذا لو شعرت بازدياد حالتي سوءًا بعد إتمام شفرة العلاج؟

من الممكن أن تحدث ردود فعل غير مريحة بنسبة احتمالية من ١ إلى ١٠. وهذا ليس بدعا في استعمال شفرات العلاج. إنها ظاهرة معروفة بشكل كبير في الطب تسمى تفاعل ياريش، ونحن نسميها تفاعلًا لأنها دليل بالفعل على أنك تُعالَج بالفعل. فالسموم البدنية والمشاعر النفسية ربما تكون قائمة بعملها على طريقتها الخاصة بعيدا عن نظام جسمك.

عندما تعالج الذكريات الخلوية المدمرة والاعتقادات غير الصحية التي تسبب لك المشكلات، فسينخفض التوتر الناتج عن هذا في جسمك، وبينما يحدث هذا، فسيبدأ جهازك المناعي - العصبي في معالجة فسيولوجية جسمك، وفي أثناء هذه العملية، غالبا ما ستبدأ السموم، والفيروسات، والبكتيريا في مغادرة جسمك. وعندما يحدث هذا، ربما تشعر بسوء حالتك، وهذا حتى تتم عملية تخلية جسمك من السموم، وإذا كنت تتبع نظاما لتخلية جسمك من السموم، فربما تكون على وعي بهذه الأعراض، وشرب كميات

كبيرة من الماء سوف يعمل على تسريع قدرة جسمك على تخليص نفسه من السموم.

ومن المهم أن تتذكر أن هذا لا يمثل مشكلة تشعر بها - *بل إنك تشعر بأن مشاكلك تتم معالجتها!* إنه من أفضل الأمور التي يمكن أن تحدث لك من الناحية الفسيولوجية. ومع هذا، فإنه يمكن أن يكون مزعجًا. إن أكثر ردود الفعل التي أفادنا بها عملاؤنا كانت آلام الصداع، والإرهاق، وزيادة سوء ما يشعرون به قبل المشكلات التي يحاولون معالجتها. فلا توجد قاعدة تحكم الأمر، ولكن عامة كلما كان هناك مزيد من العطب في جسمك أو قلبك، خرج مزيد من العطب. والمشكلات النفسية - عامة - هي جزء من ردود الفعل العلاجية.

إن ردود الفعل العلاجية شيء طبيعي، فنحن نميل إلى التفكير في الإنفلونزا على أنها كالحمى، والارتجاف، وألم الحنجرة، إلخ. وهذا ليس إنفلونزا على الإطلاق؛ إنها ردود فعل علاجية للجسم والجهاز العصبي، حيث إنهما يحاولان القضاء على الفيروس الذي يهدد الجسم. والإنفلونزا هي الفيروس ذاته، فأنت لا تحتاج إلى سابق إنذار عندما تشعر برد فعل علاجي؛ حيث إن الجسم يسابق الحدث ليعالج الصور المدمرة والتوتر الناتج عن هذا في جسمك.

إن رد الفعل العلاجي دليل على أنك تتقدم! وسيتوقف عندما تتم عملية التطهير.

هل أستمر في القيام بشفرة العلاج إذا كنت أعاني من ردود الفعل العلاجية؟

نعم. إذا عانيت من رد فعل علاجي، فاستمر في القيام بشفرة العلاج، ولكن انقل تركيزك إلى تخفيف ما تشعر به من عدم راحة بسبب رد الفعل العلاجي.

وبالطبع، إذا كنت تعاني من عرض تعتقد أنه ربما يكون مرضا أو إصابة، فابحث عن المساعدة الطبية الملائمة.

فطبقا للدكتور بول هاريس، فإن طب الطاقة هو المجال الوحيد من مجالات الطاقة الذي لم يؤثر عنه حالة واحدة من الضرر، وهذا دليل قوي على أن ما يعانيه الناس من رد فعل علاجي هو جزء من عملية علاجية رائعة، وليس عَرَضًا لما لديهم من مشكلات.

ومع حدوث المعالجة، فإنه من غير المعتاد أن يمر الناس برد فعل متأرجح حيال مشاعرهم، فهذا غير معتاد أيضا. فحاول ألا تكون نافد الصبر خلال هذه العملية، ودعها تأخذ من الوقت ما تستحقه، وتذكر أنك من المحتمل تقوم بمعالجة عقود من العطب.

فعلى سبيل المثال: كان لدينا مريضان متوسطا العمر كانا يعانيان الصداع النصفي لخمس عشرة سنة تقريبا. فتمت معالجة شخص من آلام الصداع ولم يعد له مرة أخرى، بينما استغرق الأمر مع الآخر عاما كاملا حتى تعافى. فما السبب في هذا الفارق الهائل من الوقت رغم أن المشكلة واحدة؟ *لأنه لم تكن لديهما المشكلة نفسها!* وإنما فقط كان لديهما نفس الأعراض. فشفرة العلاج تعالج المصدر الروحاني للمشكلة، والتي دائما ما تكون الذكريات الخلوية المدمرة/ الصور والاعتقادات، وليست الأعراض، والأمراض، والعلل البدنية. فبالرغم من معاناة هذين الرجلين من نفس الأعراض، فإن كلا منهما كان لديه صور مختلفة بالكلية كمصدر لما لديهما من مشكلات.

هل ينبغي عليَّ التوقف عن تناول الدواء؛ وهل سيتدخل مع شفرة العلاج؟

لا؛ على الإطلاق! فإن هذا لا يعني أن يحل محل ما تقوم به حاليا، فعليك استخدامه بجوار المساعدات العلاجية الأخرى. فقد أثبتت شفرة العلاج أنها تعمل مهما كان ما تقوم به من أجل مشكلتك، فلا تتوقف عن تناول الدواء دون استشارة أحد مختصي الصحة المؤهلين.

هل ينبغي عليَّ التوقف عن العلاج للقيام بشفرة العلاج؟

لا؛ على الإطلاق! فشفرة العلاج شيء مكمل وتعمل بشكل جيد مع الرعاية التقليدية، فنحن نؤمن بأنه ينبغي علينا القيام بالعمل العلاجي من كل ناحية نستطيعها. فلا تفوت عليك الفرصة أو تقلع عن العلاج دون استشارة أحد مختصي الصحة المؤهلين.

كيف لي أن أعرف إذا كان هذا يجدي أم لا؟

من المحتمل أن تلاحظ مستوى أعمق من السلام والاسترخاء، وربما تلاحظ أن الأشياء التي كنت تعاني منها عادة لم تعد صعبة بعد، أو ربما لا تدرك تغييرا حيال أي شيء، وأفضل طريقة للوقوف على ما تلاحظه من تغييرات هو أن تسجل تقييمات الحدة في مكتشف ذكرى الصور، فكلما كانت هذه الأرقام في انخفاض، عرفت أن شفرة العلاج تعمل بالتأكيد. وتستطيع أن تحمل رسم التتبع البياني مجانا عندما تدخل إلى موقع الكتاب (على www.thehealingcodebook.com).

ما المدة المستغرقة حتى نحصل على النتائج المرجوة؟

إن المدة المطلوبة تختلف بشكل كبير من شخص لآخر؛ وذلك لأن المشكلات التي تبدو متطابقة (مثل الخوف، والصداع، إلخ) يمكن أن تكون ناجمة عن صور ذكريات مدمرة مختلفة في كل شخص عن الآخر، كما رأينا في المثال السابق المتعلق بآلام الصداع.

ماذا لو تمت مقاطعتي في أثناء القيام بالشفرة؟

إذا تمت مقاطعتك في أثناء القيام بالشفرة، يمكنك أن تبدأ من حيث توقفت إذا حدث هذا لمرة واحدة. وإذا تمت مقاطعتك مرتين، فابدأ من جديد.

كيف ينبغي أن تكون ملاحظتي للساعة في أثناء أداء شفرة العلاج؟

حــاول أن تقوم بكل وضعية فــي زمن يساوي الوقــت المخصص للشفرة (٦ دقائق على الأقل). ومع هذا، فلا تشتــت انتباهك بملاحظة الساعة. فأهم شيء هو نيتك نحــو الشفاء وكيفية تأثير هذا على الصور؛ وإذا استخدمت العبارات الحقيقيــة المركزة[٢٠] كمــا اقترحنا، يمكنك حســاب عدد المرات التي تقال فيه العبارات في ٣٠ ثانية، أو قريبا من ذلك، ثم استخدم هذا في "عدادك" الـ ٣٠ ثانية.

كم ينبغي أن يكون الفارق الزمني بين الجلسات؟

من الأفضل أن توزع جلسات شفرة العلاج على مدار اليوم. ومع هذا، يفضل القيام بها في التوقيت نفسه، وعدم تفويت واحدة.

ما مدى أهمية الالتزام بكل وضعية بالضبط على النحو المبين في الرسوم التوضيحية؟

حــاول أن تقوم بــكل وضعية على النحو الموصوف أو المرســوم. ومع هذا، فإذا اقتربت أكثر فإنها ستعمل، فقصد التعافي والشفاء هو العامل الأهم في النجاح.

هل تعمل الشفرة على المشكلات التي لم أضعها في بؤرة تركيزي؟

من الممكن أن تحصل على مزايا بعيدة المدى عن المشكلة التي تعمل عليها في الجلسة لأن المشكلات المختلفة ربما تتأثر بنفس الصورة.

أحيانا أشعر كأن معركة دائرة في داخلي. ما السبب في هذا؟

نحــن نطلق علــى هذا الأمر *الصــراع الشعــوري*. إذا انتهك شــيء ما لديك من نظــام الاعتقــادات الخاص بــك، ولكنك لســت متأكدا مــن استعدادك

---

٢٠ عندمــا تسجــل فــي موقع هذا الكتاب هــو أنك تستطيع التوصــل إلى عينة من العبــارات المركزة الحقيقية. www.thehealingcodebook.com

لتجاوزه لأنه يمنحك متعة أو أنه يشبع حاجة في حياتك (مثل، الطعام والمتع الأخرى)، فإنه يلزم أن تكون هذه الاحتياجات هي أول ما تعمل عليه، ففي العديد من الأحيان عندما لا يتعافى الناس بسرعة كما يتوقعون، فإن الصراع الشعوري يكون هو السبب.

فقيامك بما تعرف أنه خطأ في الوقت الذي تعرف أنه خطأ يقع ضمن نوع "الأفعال الضارة" في نظام شفرات العلاج. (ستجد المزيد عن هذا في الفصل التالي). وهذا أحد موانع الشفاء، ومن الممكن أن يكون واحدًا من أصعب المجالات على المعالجة. ومع هذا، فإن التغيير سيحدث مع معالجتك للمشكلات الأخرى التي تضيف إلى المشكلة. وحتى تزيل عوائق العلاج الواقعة بسبب الأفعال الضارة والصراعات الشعورية، فكل ما عليك فعله هو الرغبة في التغيير، ثم ابدأ بأصغر الخطى وكأنك طفل رضيع نحو هذا الاتجاه، وعند استمرارك في معالجة جميع مجالات حياتك، فإن اختيار الأفعال الصحية فقط سيكون أيسر فأيسر.

إنني ألاحظ تغير الأشياء الأخرى نحو الأفضل حتى قبل اختفاء مشكلتي الأساسية. ما السبب في هذا؟

إن المشكلات الأخرى من الممكن أن تتغير قبل المشكلة الأكثر إزعاجا لك لأنها تتعلق بمشكلتك الأولية، فالجسم يعطي أولوية لما هو بحاجة لمعالجته حتى يعالج مصدر المشكلة، وليس مجرد الأعراض. وإذا سمحت لهذا بالحدوث، فإن المشكلة غالبا ما تعود مرة أخرى، فمعظم المشكلات في حياة الإنسان تتصل بعضها ببعض، ولذا فإنك تعمل بالفعل على عدد من المشكلات في المرة الواحدة. وحتى تعالج مشكلة من جذورها، فإن هناك أشياء أخرى ربما يجب أن تتعافى أيضًا.

بعد قيامي بالشفرة، أبدو وكأنني أرى الأشياء على نحو مختلف، حتى الأشياء التي لم تكن تعمل. لماذا؟

إن جسمك يعثر على الصور والاعتقادات المتعلقة بما لديك من مشكلات ويعالجها من تلقاء نفسه، وغالبا ما يخبرنا الناس بأنهم أصبحوا لا

يـرون الأشياء كمـا اعتادوا رؤيتهـا قبل القيـام بشفرة العـلاج، وبما أن ما لديهم من صور قد تغيرت، فلذلك أصبح لديهم عدسات جديدة يرون العالم من خلالها.

مثـال: هل تتذكـر ضحية الاعتداء الجسـدي التي ذكرناهـا في الفصل الخامسـ. عندمـا سئلت عن مشاعرها تجاه الاعتـداء الجسدي قبل قيامها بشفـرة العلاج، كان ردها: "كنت أريد مسدسـا وأفجر به رأسه!" وبعد أداء شفـرة العلاج لعدة أيام، تغيـر لديها شيء ما. فقد قالـت إنها عندما كانت تفكر فيمن قام بالاعتداء عليها، فإنها كانت تشعر بالشفقة والتعاطف نحوه، وكانت قادرة فـي النهاية على مسامحته. لقد تغيرت صورها ولذلك سرعان ما عولجت مشاكلها.

كيف لي أن أصل إلى ما لديَّ من خبرات إيجابية في حياتي؟

حـاول التركيز على "الصور المليئة بالحـب" حينما تقوم بالشفرة. وحدد ما نسميه صورة الحب من خلال التفكير في شخص أو أكثر من الذين يحبونك، وهؤلاء يمكن أن يكونوا أشخاصا من الماضي، أو من الحاضر، أو أصدقاء، أو حتى الحيوانات الأليفة. ونحن نحثك على أن تشتمل هذه القائمة على الإيمان بـالله. وتخيل نفسـك أنك محاط بهؤلاء الموجودين علـى "قائمة المحبة" - ومـا تقوم بتخيله هو الحقيقة. وتذكرهم واحـدا واحدا، أو كلهم مرة واحدة. واستـرخ واستمتع بالشعور بأن حبهم يلمس قلبك. وإذا لم تستطع العثور على صورة محبة، فتخيل أنك محبوب ممن تتمنى أن يحبوك. تحذير: بعض الناس تكـون لديهم صـور سلبية عمن يفترض أن يحبوه ولكنهـم لم يعبروا عن هذا الحـب بشكل فعـال. فعليك استبعاد هؤلاء الأشخاص؛ فهـذا يمكن أن يعرقل العلاج، وعليك بانتقاء فقط من يجعلون قلبك يشعر بدفء حبهم.

هل يمكن لشفرات العلاج أن تسبب ضررًا لي؟

نحـن نقتبس هنـا كلمات د. بول هاريسـ - محاضر عالمـي معروف وخبير فـي الصحة البديلة: "إن هـذا هو مجال الصحة الوحيد الـذي لم يؤثر عن

صلاحيتـه في التاريخ أنه يسبب ضررا". ومن العديد الذين عملوا مع شفرة العلاج، لم يسر إلى علمنا أن أي شخص عانى من ضرر ما.

هل هذا يشبه...؟

بالرغم من أن شفرات العلاج ربما تبدو مشابهة لأشياء سمعت عنها أو قمت بهـا مـن قبل، فإنها شـيء مختلف تماما، فهـي لا تعتمد علـى أنظمة الدواء الصينـي أو الوخز بالإبر، فنظام شفرات العلاج هو نظام متفرد في ناحيتي النظريـة والتطبيـق، بالرغم من أنه يعمـل على نظام الطاقـة البشري كأي شيء آخر.

وماذا لو لم أتذكر أية صورة سابقة؟

ربمـا تكـون دائما على غير وعـي بالصورة التي تعمل عليهـا، ولكن دائما ما يكـون قلبك هو الذي يعرف هـذا. فقلبك سيتصل تلقائيا مـع كل صورة لها علاقـة بمشكلتك، وعادة ما ستشعر بأن هـذه الصور تتم معالجتها حتى مع أنك ربما لا تكون واعيا لحقيقة هذه الصور.

ماذا لو لم أتذكر أي شيء من أيام نشأتي الأولى؟

أحيانـا يكون لـدى الأفراد غشاوة بسبب الصدمـات، والصدمة قد تكون أي شـيء يزعج قلب الفرد منا، فـي أية مرحلة من العمـر. وأحيانا تأتي إحدى الذكريـات بعـد القيـام بالشفرة عـدة جلسـات. وبينما تعمـل الشفرة على مستوى العقل الباطن، فليس من الضروري أن تكون على وعي بالصورة التي تتذكرها.

إن والديَّ لم يكونا يعاملانني على نحو سيئ. فكيف يمكن أن تكون لهما صلة بالمشكلة؟

شيء رائع أن تكون علاقتك بالوالدين علاقة جيدة. ومع هذا، أحيانا لا يقوم العقـل الباطن دائمـا بترجمة الأحداث على النحو الـذي نقوم به في وعينا،

ولذا ففي مرحلة البلوغ، فإن تذكرك لصورة ربما، لا تبدو شيئا كبيرا حتى لو كانت شيئا كبيرا للغاية وأنت في الخامسة من عمرك. وتذكر قصة الماصة!

كيف يمكن لهذا أن يساعد في علاج آلام الصداع (أو المشكلات البدنية الأخرى)؟

إذا كانت آلام الصداع هي مشكلتك، فسوف تعمل على الصورة التي في قلبك المتصلة بهذه الآلام، وعندما تتم معالجة الصور، فسوف يختفي التوتر من جسمك، وعادة ما تخف آلام الصداع حيث إن جسمك يقوم بوظيفته نحو هذا التوتر على الشكل الصحيح. (وتذكر أن شفرة العلاج لا تعالج الصداع أو أية مشكلة بدنية أخرى - ولكن تعالج الصور المدمرة فقط).

إن هذا لم ينجح. لقد زالت آلام الصداع، ولكني ما زلت أعاني من السرطان.

تذكر أننا فقط نعمل على معالجة الصور. إنني سعيد لزوال الآلام الصداع عنك، وآمل أن تتعافى من السرطان قريبا أيضًا، ونحن نأمل أن تكون ممتنا لاستراحتك من آلام الصداع، وعليك الاستمرار في إزالة التوتر من جسمك بالقيام بشفرة العلاج، فهذا سيعمل على تفرغ الجسم لاستخدام طاقته لمعالجة السرطان.

ماذا لو قمت بعمل الشفرة مرتين فقط بدلا من المرات الثلاث التي قلت عنها إنها الجرعة المثالية؟ هل ستنجح؟

إن شفرة العلاج هي شفرة دائما ما تعمل؛ ولكنها ستعمل فقط بشكل أكثر بطئا إذا قضيت وقتا أقل في القيام بها.

ماذا لو فاتني يوم؟

حاول ألا يفوتك أي يوم، لأن الاستمرارية عامل مهم، وإذا فاتك يوم ما، فعليك بالاستمرار في اليوم التالي، وحاول التركيز بالقيام بالعمل يوميا، وسيصبح العلاج في طريقه إلى التحقق.

ماذا لو توقفت شفرة العلاج عن العمل؟

إن خبرتنا تقول إن شفرة العلاج دائما ما تعمل، وربما تكون هناك أوقات لا تشعر فيها بالتغييرات التي تحدث، أو أن التغييرات لا تحدث بسرعة كما تريد، فمشاعرك لا تتساوى مع ما يحدث من علاج لك. ففي الواقع، لدينا شهادات عديدة من الناس عن وجود أسابيع أو شهور لظهور التعافي بعد آخر مرة قاموا فيها بشفرة العلاج.

ماذا لو لم يتحقق التعافي؟

إذا قمت بكل الاقتراحات السابقة وقمت بشفرة العلاج بإخلاص ثلاث مرات في اليوم أو أكثر، ولم تشعر بأي تعافٍ من مشكلتك الكبيرة، فربما تتساءل عما يحدث، هل هذا أمر حقيقي؟

إن أول مكان تبحث فيه عن تفسير لهذا هو قلبك، ويجب أن تكون أمينا مع نفسك وتحدد ما إذا كنت تمر بصراع شعوري أم لا، كما تم وصفه آنفا. إن هذا هو السبب الرئيسي الذي وجدنا أنه يؤخر الشفاء، والصراع الشعوري يمكن أن يتضمن أي شيء من الأحداث الضارة جدا إلى التغذية بشكل سيئ. ومن الممكن أن يكون شيء آخر أو شخص آخر هو الذي يجعلك تختار أن تكون جزءا منه، مثل الاستمرار في علاقة فيها إساءة لك، فهذا يبطئ من العلاج - عندما تقوم على الدوام بإحداث مزيد من الصور المدمرة والتوتر الذي يحتاج إلى معالجة.

فهل هناك عنصر في حياتك في صراع مع ما لديك من قيم؟ فكلنا لديه صراع شعوري، وقد اكتشفنا أنك إذا اتخذت أكثر الطرق صرامة لتحيا ما تعتقد أنه الحق، فعادة ما يقضي على الصراع الشعوري الذي يبطئ من شفائك، فإذا لم تحصل على النتائج التي ترجوها من شفرات العلاج، فابحث عن الصراع الشعوري واجعله أولى المشكلات التي تعمل عليها من خلال شفرة العلاج.

والشيء الثاني الذي عليك أن تبحث فيه هو كيفية قيامك بشفرة العلاج. فهل تختار مكانا - وزمانا - هادئا، آمنا؟هل تُبقي عقلك مركزا على الأفكار والصور الإيجابية، مثل عبارات الترميز الحقيقية أو صور الحب؟ وهل تلتزم بالوقت كاملا وبعدد التكرار، على أدنى مستوى؟ هل تقوم بشفرة العلاج كل يوم باستمرار؟

إننا ندرك أن معظم ما لدينا من شهادات يبين عن تقدم سريع، وتغيرات مفاجئة على الصعيدين البدني والنفسي، والسبب في أن معظم الذين كتبوا لنا أخذوا وقتا ليكتبوا لنا هو أنهم كانوا مندهشين وممتنين لما حدث بسرعة بالنسبة لهم، وقد ألهم التقدم التدريجي الكثير من رسائل البريد الإلكتروني، ولكن رجاء ضع في اعتبارك أن لدينا مثل هذه الشهادات، أيضا.

فما السبب في أن الجميع لا يحصل على شفاء كامل؟ إن هذا يدفعنا إلى السؤال عن سبب حصول أي شخص على هذا الشفاء بالفعل. إن شفرة العلاج لا تستهدف المشكلات الصحية البدنية؛ فهي فقط تستهدف علاج المشكلات القلبية الملخصة في المشكلات الروحية الاثنتي عشرة التي تتعامل مع باحث المشكلات القلبية (انظر الفصل التالي، أو موقعنا الإلكتروني www.thehealingcodebook.com)، وما زال يدهشنا أن هذه المشكلات تتم معالجتها، ولذا فإنه يتبعها معالجة المشكلات البدنية والنفسية أيضًا.

ونموذج الرجلين اللذين كانا يعانيان من الصداع النصفي هو الأفضل في بيان الفوارق في العلاج، فقد اختفت شكوى أحدهما في غضون أسبوع؛ وعلق الآخر في تلك الآلام لمدة عام، وكان الفارق أن الرجل الثاني كان يعاني من مشكلات في اللاوعي واعتقادات مخطئة، وكلها كانت لها علاقة واتصال بآلام الصداع النصفي، والأول كان لديه فقط مشكلات بسيطة تتصل بالصداع النصفي، والمشكلات البدنية هي عرض *للمشكلات الروحية الكامنة*؛ فهي ليست المشكلات الحقيقية.

إذا تتبعت مسار انخفاض كمية التوتر الذي تشعر به حيال إحدى المشكلات أو الذكريـات، فبالتالي ستعـرف أن هناك أثرا للتعافـي، فالعديد من العملاء يلاحظون تغييرات طفيفة في توجهاتهم نحو الآخرين ونحو حياتهم بوجه عام؛ حيـث إنهـم يصبحون أقل غضبا بسبب حركة المـرور؛ ولا يزعجهم مواقف أو أشخاص معينون؛ وينامون بشكل أفضل. وهذه التغييرات يمكن أن تحدث على نحو بطيء للغاية وتجعلك تشعر بأنه من الطبيعي والمعتاد (كما هو بالفعل) أن تتذكر بالكاد كيف كانت تبدو هذه الأشياء المقلقة، فغياب شيء سلبي لا يترك دائمـا أثرا إذا لم يجلبه شيء آخر إلى العقل. فعليك بملاحظة هذه التغييرات الطفيفة؛ حيث إنها تشجعك عندما تحتاج إلى أن ترى أي تقدُّم.

مرة أخرى، ربما تحتاج إلى الدخول للموقع الإلكتروني للكتاب لتقوم بتحميل وثيقـة تتبـع التغييرات حتى تستطيـع ملاحظة التغييرات، وحتـى مع أنك قد لا تتعافـى مـن مشكلتك الأساسية بسرعـة كما ترغب، فإن رؤيـة مزيد من بعض التغييرات الطفيفة سوف تشجعك لترى أن العلاج في طريقه إلى الحدوث.

أفاد أحد المرضى قائلاً: "إنني أقوم باستخدام شفرات العلاج لما يزيد على العامين حتى الآن، ولم أتعاف من كل ما لديَّ من مشكلات، ولكني أقوم بمعالجـة كل مجالات حياتـي: البدنية، والنفسية، والروحيـة، والاجتماعية، وعملـي، وغالبا عندما أقوم بالشفرة، فسرعان ما أنسى المشكلة التي كانت تزعجنـي حتى لو كانت نسبتها تبلـغ ٩ أو ١٠!! فالتعافي شيء لطيف، وأحيانا يكون ظاهرا بشكل كبير، ولكن دائما ما يكون شيئا عميقا".

إن استخـدام شفرة العلاج ينبغـي أن يبدأ بمعالجة مشكلاتك الحياتية، سواء كانت مشكلات بدنية، أو اجتماعية، أو تتصل بنجاحك وأدائك، ونحن نأمـل أن تجعلـك قوتهـا وبساطتها تـرى أن نظام العلاج المطـروح في هذا الكتاب هو أمر حقيقي.

فـي الفصل التالي، سنقدم لك آليـة ستساعدك على تحديد مشكلاتك القلبيـة، ومن ثم يكون هـذا إسهاما في تعزيز الاستفـادة من شفرة العلاج بشكل كبير.

الفصل الحادي عشر

استخدام الباحث عن المشكلات القلبية لتحديد مشكلاتك القلبية بدقة

كما تعرف حتى الآن، فإن العديد من المشكلات التي تزعجك يكمن مصدرها في الذكريات الخلوية وأنها بعيدة عن مستوى الإدراك الشعوري، وشفرة العلاج تصل إلى تلك المشكلات، ولكنها تعمل بسرعة بالفعل عندما تستطيع تحديدها بدقة على أقل جزء من المشكلة الراهنة.

لقد استغرق الأمر ستة عشر عاما مني ومن فريق من الخبراء (الدكتورة لورنا مينوايزر، وإي. توماس كاستيللو، وكذلك بعض من مبرمجي الكمبيوتر) حتى نستطيع تطوير ما أسميته بـ الباحث عن المشكلات القلبية the Heart Issues Finder، وهذه وسيلة التقييم الوحيدة من نوعها التي تصل تلك المشكلات القلبية، والتي هي - كما تعرف من الآن - مصدر كل المشكلات التي تعانيها. كان برنامجي للدكتوراه ينصب على التأكيد على اختبارات النفسية القياسية وتصميمها، وبتصور هذه المعرفة، فإنني وفريقي ابتكرنا الباحث عن المشكلات القلبية لتحديد مشكلاتك القلبية اللاشعورية بدقة. فبعد أن تجيب عن الأسئلة الموجودة على الموقع، ستحصل فورا على تقرير شخصي مكون من ١٠ صفحات إلى ١٥ صفحة عن مشكلاتك.

فقد اكتشفنا أن كل مشكلة يمكن أن يعاني منها أي شخص في الحياة تقع تحت نوع واحد (أو أكثر) من اثني عشر نوعا، وقد تم ترتيبها فيما يلي، وسيمنحك الباحث عن المشكلات القلبية النتائج بخصوص كل نوع من

هـذه الأنواع الاثنـي عشر، وبعد أن نشرح هذه الأنـواع، سنجعلك ترى كيفية استخـدام شفرة العلاج والباحث عن المشـكلات القلبيـة لتجلب الشفاء لأي مجال في حياتك، من هذه النقطة فصاعدا.

وفيمـا يلي نظـرة عامة على الأنـواع الاثني عشر التي يقـوم الباحث عن المشكلات القلبية بتقييمها.

النوع # ١: عدم التسامح

النوع # ٢: التصرفات الضارة

النوع # ٣: الاعتقادات الخطأ

النوع # ٤: الحب في مقابل الأنانية

النوع # ٥: البهجة في مقابل الحزن/الاكتئاب

النوع # ٦: السلام في مقابل القلق/الخوف

النوع # ٧: الصبر في مقابل الغضب/الإحباط/نفاد الصبر

النوع # ٨: الحنان في مقابل القسوة/الرفض

النوع # ٩: الطيبة في مقابل عدم الطيبة بما يكفي

النوع # ١٠: الثقة في مقابل السيطرة

النـوع # ١١: التواضـع فـي مقابـل الكبرياء غيـر الصحي/الغطرسة/التحكم في الصورة الذاتية

النـوع # ١٢: التحكم في الـذات في مقابل فقدان التحكم في الذات

هيـا بنا نلق نظرة مختصـرة على هذه الأنواع ومعرفـة سبب لزومها في معالجة المشكلات من جذورها.

الموانع الثلاثة

إننا نطلق على الأنواع الثلاثة الأولى لنظام شفرات العلاج الموانع الثلاثة، ونحن نستخدم كلمة "كابح" لأنها تكبح وتمنع الحياة، والصحة، والازدهار. ولذلك - ومن أجل الحصول على التعافي الدائم، والتام - فإنه يجب أن يتم التخلص منها، والتخلص هنا هي كلمة مهمة، وربما لم يصل أحد منا إلى هذا المستوى بشكل تام. وهذا لا بأس به، فإن ٩٠٪ أو نحو هذا سيكون جيدًا.

النوع # ١: عدم التسامح

لسنوات عدة كنت أحاضر حول العالم وأقول إنني لم أر قط مشكلة صحية أكثر خطرا من مشكلة عدم التسامح، وبعد سنوات قابلت الدكتور بين، الذي كان يقول في محاضراته حول العالم إنه لم ير مريض سرطان خاليا من مشكلة عدم التسامح!

إن عدم التسامح هو النوع الأول لأنه ربما يكون هو أعظمها خطرا، وفي مختلف الثقافات، فإنها المشكلة الوحيدة التي تحدث عنها الحكماء كثيرًا. وفيما لدينا من خبرة، دائما ما يكون أي شخص لديه مشكلة تقع تحت أي من الأنواع الاثني عشر إلا وتكون لها علاقة بمسألة عدم التسامح تقريبا. ومع هذا، ففي العديد من الأحيان، سيقول هؤلاء الناس إنه ليست لديهم مشكلة مع عدم التسامح، أو إنهم تغلبوا عليها، وتعاملوا معها منذ سنوات من خلال العلاج بالاستشارة، أو إنها اختفت بشكل أو بأسلوب ما.

وغالبا ما يتم الانخداع في عدم التسامح من خلال شكل معين من أشكال الغضب أو الاهتياج أو عدم الرغبة في أن يكون المرء في جوار شخص ما، ومهما كان الاسم الذي تطلقه عليه، فإنه من الممكن أن يقتلك.

والعديد من الأشخاص الذين يكونون على وعي بعدم التسامح لديهم، لا يرغبون في التحرر منه لأنهم يشعرون بأن هذا يشبه تحرير مجرم خطر من جريمته، فهؤلاء الناس يخطئون خطأ كبيرا في فهم التسامح، فإن التسامح هو التنوير للاهتمام بالذات، فهو يحررني من المجرمين، فما دمت أرفض

مسامحتـه، فإننـي عالق به، وكلما طالـت هذه العملية، أوشكـت أن أنجرف معـه إلـى الهاوية. وغالبا، فـإن الشخص الـذي أرفض مسامحتـه لا يعاني علـى الإطلاق من عـدم مسامحتي له، وهو لا يفكر في هـذا الأمر ولو لثانية واحـدة؛ ولذا فمـن المستحيل فـي ظل هذه الحالـة أن يكـون المتضرر من عـدم المسامحة إلا أنا. فأفضـل شيء أستطيع القيام به من أجل أسرتي، أو أطفالي، أو أصدقائي، أو جيراني هو غالبا ما يكون مسامحة الشخص الآخر وأن أحرر ذاك الشخص من حكمي عليه بتصوراته الخطأ.

وبعـد قول كل هـذا، حاول العديد من الناس بشـكل منطقي أن يسامحوا لعـدة عقود، ولكنهم لـم ينجحوا؛ ولكنني أتحدى أن تكـون مريضتي العزيزة التـي تم الاعتداء عليها قد جربت كل شـيء تعرفه حتى استطاعت مسامحة المعتدي عليها تماما. إنها كانت تعرف عن وعي أن عدم التسامح كان يقتلها ويدمر حياتها. إنها كانت تموت، وكانت رائحة الموت النتنة تفوح على كل من حولها وما حولها. وبصرف النظـر عن نياتها الحسنة، فإن حالتها أصبحت أكثر سوءا بعد ثلاث سنوات وتحول عدم التسامح لديها إلى جبل من الغضب والخوف. وفـي أقل من عشرة أيام من التعامل مع مسألة عدم التسامح عبر شفرات العلاج تم قطع الحبل الذي كان يربطها بالمعتدي وجريمة الاعتداء.

النوع # ٢: التصرفات الضارة

ربمـا يكـون السلوك المدمر هو أكبـر الأنواع التـي تعاملت معهـا في عالم مساعـدة الذات، والاستشـارة، والعلاج النفسي كل عـام. وهذا يشتمل على مشـكلات الوزن، والحمية الغذائيـة، والتمرينات، وكل أنـواع الإدمان. ولأن السلوكيات تكون نتيجة لمشـكلات قلبية (تذكر السر # ٧: "عندما يتصارع القلب والعقل، فالقلب هـو الذي يفوز")، فهي تعتبر "إشارات إنذار" مفيدة لتحديد مكان المشكلات التي تحتاج إلى العلاج.

والأمـر المدهش عن السلوكيات أن العديد منهـا لا يمكن وصفه بالصحة أو الخطـأ. إن *السبب* في حدوث شيء - وليـس فقط ما يحدث - هو ما يجعل الشـيء ضـارا. علـى سبيل المثـال، إنني أكتب هـذا في عيد ميـلادي، ولديَّ

النيـة لأن نعمل بالمنـزل مخفوق الشيكولاتة باللبن وحافلـة بالكريمة، وحلوى مثلجـة طبيعيا بالفانيليا، وأفضـل شيكولاتة يمكن أن أعثـر عليها؛ ولذا، فهل مـن السلوك الضـار لـي أن أحصل على مخفـوق الشيكولاتـة باللبن في عيد ميـلادي؟ لا، على الإطلاق. فهـذا وقت للاحتفال والمرح قليـلا! وفي الواقع، ربمـا يكـون هناك مزيد من التوتر لـي إذا التزمت بحميتـي الغذائية في عيد ميـلادي في حين أن كل ذكرياتي الخلوية تستدعي منذ سنوات عديدة التورتة والحلـوى المثلجة، والوجه الآخر لهـذه العملية هو عندما أتناول مخفوق اللبن بالشيكولاتة لسبب مدمر. دعني أقل إنني مررت بيوم صعب في العمل، ورغبت أن أدفـن أحزانـي في الأعماق المدمـرة لمخفوق اللبـن بالشيكولاتة. أو ربما أقـوم بتناول مخفوق اللبن بالشيكولاتة بشكل يومي بالرغم من أنني أعرف أن هذا يمكن أن يكون غير صحي لدرجة أنه يمكن أن يأخذني عن أسرتي دهورا، فنفس السلوك يتـم فعله من أجل أسباب صحيحة، ومن أجل أسباب خطأ في أوقات أخرى. وبعبارة أخرى، فنفس السلوك يمكن أن يكون صحيا أو مدمرا.

وبالطبـع، هناك عدد مـن السلوكيات التي تكون خطأ علـى الدوام، مثل الاعتـداء، والإساءة إلـى الأطفال، والسرقة. وحتى هـذه السلوكيات لا تكون مصدرا لمشكلات الشخص أبدا، فهي دائما ما تكون عارضة على الذكريات الخلويـة المدمرة. إذن فلـم نعالجها؟ ولم لا نقـوم بالتركيز على الذكريات الكامنـة؟ هذا بالضبط هو ما سنجعلك تقوم به في هذا النوع. فمعرفة أنني أقوم بسلوكيات مدمرة يمكن أن تكون إشارة إنذار على لوحة أجهزة القياس تدل على أن هناك ذكريات خلوية تحتاج إلى التعامل معها ومعالجتها.

إن جميـع السلوكيات المدمرة تقع في نوعين: إما حماية الذات أو إشباع الـذات. عندما اكتأبـت تريسي في أول اثنتي عشرة سنـة من زواجنا، فإنها قامـت بهذين الشيئين كليهما. وفي الحقيقـة، فنحن نضحك من هذا الأمر حاليـا على الغداء في يوم عيـد ميلادي، فقد كانت تحضر مقلاة من الكعك الصغيـر المحلـى بالشيكولاتة (أفضل شيء تتناوله فـي حياتك - كما يظن الجميـع!)، ثـم كانت تغلق على نفسهـا حجرة النوم وتختبـئ تحت الأغطية لتأكلهـا. فالكعـكات الصغيرة هذه هي مثال جيد على سلـوك إشباع الذات،

في حين أن غلق باب حجرة النوم هو سلوك حماية الذات، فهذه أمثلة جد واضحة، وهناك العديد من الأمثلة الأخرى ليس من السهل تحديدها نوعا ما، وفي الحقيقة، فإن العديد من السلوكيات التي يعتقد الناس أنها صحية تكون مدفوعة بالفعل من خلال ذكريات خلوية مدمرة لا شعورية.

إننا نطلق على حماية الذات وإشباع الذات نمطي رد فعل الأعمال الضارة؛ ولكن ما الشيء الذي يسبب رد الفعل هذا منهما؟ معظم الناس يحسبون أنهما رد فعل على ما يمر بهم من ظروف راهنة - مثل الصعوبات المالية، وانهيار العلاقات، والإحباط في العمل. ومع أن هذه الأمور يمكن أن تسهم في مزيد من التوتر في حياتنا، فإنها ليست السبب الرئيسي، فرد الفعل المدمر يكون استجابة لذاكرة خلوية تحتوي على كذبة معينة في حياتك تمت إعادة تنشيطها، ففي حالة تريسي واكتئابها كانت الأكاذيب من النوع السائد الذي يصدقه الناس دون الشعور بذلك: "أنا لست جيدة بما يكفي"، "سيؤذينني الناس"، "إن حياتي بلا أمل"، "الجميع أفضل مني"، لا أستطيع الثقة في أي أحد"، "إن أملي الوحيد في المحافظة على عقلي هو السيطرة المثلى على الظروف". وقد استنتجت تريسي أن أفضل ما تستطيعه هو أن تحمي نفسها من خلال الاختباء في غرفتها بينما تعزي نفسها بالتهام الكعكات الصغيرة المحلاة بالشيكولاتة.

وربما تكون أنت نفسك واحداً من الذين يصدقون أكاذيب مماثلة إذا كان لديك بعض السلوكيات المدمرة، ولكن لا تيأس. فنحن نعتقد أن الحل بين يديك.

النوع # ٣: الاعتقادات الخطأ

كما ناقشنا الأمر بالفعل، حيث أشار بحث دكتور بروس ليبتون بكلية الطب بجامعة ستانفورد أن ما يجعلنا مرضى ١٠٠٪ هو التوتر الناجم عن الاعتقاد الخطأ حيال أنفسنا، أو حياتنا، أو الآخرين، فهذه الاعتقادات تسبب لنا الخوف عندما لا ينبغي أن نخاف، والتوتر والمرض يكونان ببساطة ذلك الخوف الذي أصبح شيئا بدنيا.

إنك تستطيع أن تعالج أية مشكلة في حياتك - طيلة عمرك - بشكل فعال للغاية من خلال استخدام شفرة العلاج والتعامل مع اعتقاداتك الخطأ، فهذه الاعتقادات هي الأورام الخبيثة في داخل ذكرياتنا الخلوية التي تنشر المرض والعلل في حياتنا، فهي محطات الإذاعة التي تقوم بالدعاية عن أنفسنا في آذاننا على الدوام. وبعد سنوات من الإصغاء إلى هذه الأكاذيب مع استحالة تغيير القناة، نبدأ في التصديق بها والعمل طبقا لها.

فنحن نفعل دائمًا ما نعتقده، وكل شيء نقوم به، يكون بسبب شيء نعتقده. فإذا كانت اعتقادات صحية، فستكون مشاعرك، وأفكارك، وسلوكياتك شيئا صحيا. وإذا كنت تقوم، أو تفكر، أو تشعر بشيء لا ترغب فيه، فستتغير مشاعرك، وأفكارك، وأعمالك تلقائيا. يبدو الأمر سهلا ... فأين الصعوبة؟ طبقا لما ناقشناه في السر # ٥، فإن الاعتقادات التي تحتاج إلى التغيير بشكل كبير تكون محمية ضد التغيير من خلال العقل الباطن؛ لأنها تعمل كإنذار طوارئ لمنع الأشياء الضارة من الحدوث مرة أخرى. وهذا هو السبب في أن الناس يحاولون دهرا من الزمان ليغيروا من اعتقاداتهم ولكن قليلا هم الذين ينجحون بالفعل، وهذا النوع من التغيير هو جوهر المصطلح التالي المشهور على مرور الثلاثين عاما الماضية: "كسر الدائرة".

لقد عاودت الاتصال بإحدى مريضاتي اللائي شرعن في استعمال شفرات العلاج من أجل مشكلة بدنية. فردت عليّ وهي مندهشة: "شيء ما حدث وأريد أن أعرف إذا كان معتادا أم لا". وعندما سألتها عما حدث، قالت: "لقد تغيرت اعتقاداتي". فسألتها عما إذا كان هذا شيئا جيدا أم سيئا بالنسبة لها، فأجابت: "لا شيء من هذا ... إنه شيء رائع"، واستطردت لتخبرني بكل ما قامت به - مع نتائج محدودة - من أجل المحاولة لكسر دوائر الاعتقادات في حياتها، وأنها كانت تركز على مشكلة بدنية وهي تؤدي شفرات العلاج لأنها لم تكن تعتقد أن هذه الاعتقادات ستتغير. فحتى بدون العمل بوعي على اعتقاداتها، فقد تم تعافيها منها من خلال شفرات العلاج في فترة قصيرة، ونحن نسمع حكايات مثل هذه كل أسبوع.

نظام العلاج الأساسي

إن النوع #٤ هو البداية لما نطلق عليه "نظام العلاج الأساسي". فبما أن أنواع الموانع الثلاثة تم ابتكارها لتزيل الفوضى من حياتنا، فإن الأنواع التسعة الأساسية تم تصميمها لتقوم بغرس البذور التي سوف تنمو في الحياة، والصحة، والازدهار. فإن البيت الصحي ليس هو ببساطة الخالي من القمامة، أو المهملات، أو الفوضى، ولكن يتم تعريفه من خلال الحياة التي ينطوي عليها، والفرحة التي تتخلله، والسلام الذي يكون بها واحة للاسترخاء، والطيبة التي تجعل كل من يمر به يشعر بالاهتمام وأنه في بيت حميم، وبعبارة أخرى، إنه مكان لطيف من شأنه تغيير القلوب التي تعيش فيه أو تزوره.

إن كل نوع من الأنواع الأساسية يعمل على فضيلة نحتاج إلى غرسها، وعلى المقابل المدمر الذي نحتاج إلى تغييره، وعلى المشاعر السلبية والاعتقادات الخطأ التي تشير إلى مكان الشخص من التواصل بين الفضيلة وبين ما من شأنه أن يمنع الفضيلة، وفي دليل شفرات العلاج، سنتناول بمزيد من التفصيل طبيعة هذه المشاعر والاعتقادات. وسيساعدك الباحث عن المشكلات القلبية في تحديد هذه الأشياء أيضا.

وهناك أيضا جهاز من أجهزة الجسم في كل نوع أساسي. ويوجد - وهذا ليس مصادفة - تسعة أجهزة في الجسم، فكل عضو، وكل غدة، وكل عظمة هي ملازمة لواحد من أجهزة الجسم التسعة هذه. والنظام الأساسي للعلاج له "نظام معين" لمعظم مرضانا منذ تأسيس شفرات العلاج. إنه الارتباط بين المشكلات البدنية وغير البدنية التي يمكن أن تحدث معا. وهذا يعني أنه إذا كان لديك شعور سلبي ولكن لا تستطيع تحديد ما يتصل به من مشكلة بدنية، فتستطيع أن تذهب إلى النوع الأساسي الذي يحتوي على ذاك الشعور السلبي وأن تجد أجهزة الجسم وأعضاءه التي يمكن أن تتأثر على الأرجح بذاك الشعور السلبي. وعلى العكس من ذلك، إذا كان الشيء الوحيد الذي تعرفه هو أن طبيب العظام يقول إنك تعاني من مشكلة في الغدة الكظرية، فإنك تستطيع الذهاب إلى النوع المخصص للغدة الكظرية

وتكتشف ما هي الاعتقادات الخطأ التي تحيل حياتك على الأرجح إلى شيء غير صحي.

وفي أنواع نظام شفرات العلاج الكثيرة، تستطيع أن تبحث عما لديك من أعراض في آخر الدليل حتى تجد النوع المخصص لهذه الأعراض، وتستعمل الشفرات لهذا النوع لتعالج المشكلة، ولأن الشفرات تستهدف أعراضا محددة، فإنها ستصبح أكثر الشفرات فاعلية."[٢١]

إنني لا أستطيع أن أحصي عدد الأشخاص الذين كتبوا لنا وهاتفونا ليقولوا إنهم ما كانوا يربطون مطلقًا بين عرَض بدني معين وبين مشكلة غير بدنية معينة. ويقولون إن فهم كيفية تطور المشكلة كان شيئا لا يقدر بثمن في شفائهم وراحة بالهم. والعديد من هؤلاء أيضا أخبرونا عن تأكيدات من أطباء البدن، والعلاجات البديلة، وعن آخرين كانوا يعانون بالفعل من مشكلة بدنية في منطقة معينة ولم يكن لها عرض ظاهر للدرجة التي يلاحظونها الآن. وكانت الطريقة التي اكتشف بها المريض هذا الأمر هو الترابط بين نظام العلاج الأساسي. على سبيل المثال، تعلم أحد المرضى من أصحاب تقدير الذات المتدني من شفرات العلاج أن تقدير الذات المتدني يميل إلى إظهار مشكلات في الغدد والهرمونات، وبالرغم من أن المريض لم يكن لديه أية أعراض في هذه المنطقة، ذهب وفحصها، وعرف أن التوتر الناجم عن تدني تقدير الذات يعمل فيه منذ عقود وكان الاكتشاف المبكر للمشكلات البدنية بخصوص الغدد والهرمونات الذي اكتشفه مسئول الرعاية الصحية سهلا كثيرا من التعامل مع ما لديه من مشكلات بشكل أفضل مما لو لم يتم اكتشافها حتى تتم ملاحظتها.

النوع # ٤: الحب في مقابل الأنانية

إن الحب هو الفضيلة التي يفيض منها جميع الفضائل الأخرى، وقد عبر عنه أحد الفرق الغنائية بالشكل الصحيح بالفعل عندما قال: "كل ما تحتاج إليه

---

٢١ لمزيد من المعلومات عن نظام شفرات العلاج، انظر ص ٢٩٤، أو زر الموقع الإلكتروني .www.thehealingcodesbook.com

هـو الحب". وقد سُئل أحـد الحكماء: "هل هناك شيء وحيد يعتبر هو الأهم من أي شيء آخر؟" وكانت إجابته: "بالتأكيد. إنه الحب". وفي الحقيقة، لقد استطـرد وقال: "إذا أحببت، فأنت تستطيـع فعل كل شيء". فإذا كان لديك الكثيـر من الحب - فـي داخلك وخارجك - فعادة ما سيكـون كل شيء آخر علـى ما يـرام. وإذا كان لديك الحب - في داخلك وخارجك - فعادة سيكون كل شيء وأي شيء ستتم معالجته بسرعة للغاية.

وقبـل أن نبتعد عن هذه النقطة، فبمـا أن الحب هو أهم فضيلة، فدعونا نؤكد في نفس هـذه الصفحة على ماهية الحب، وهذا له أهمية خاصة حيث إن هـذه الكلمـة تستخدم من أجل كل شيء وأي شـيء، على ما يبدو. فيقال: "أنـا أحـب الشيكولاتة"، "وأنا أحب هذا البنطـال"، "وأنا أحب البيسبول"، وهكـذا وهكـذا. فكلمة "الحب" غالبا مـا تدل في هذا الاستعمـال على أنها تصـف بالفعـل المقابل للحب، والذي هـو بالطبع الأنانيـة. فالحب - الحب الحقيقـي - ينتقل مما يختص بي من حاجات ويرقى إلى درجة إرادة ما فيه الخيـر للآخرين ولنفسي، فإذا كان الاختيـار هو الحاجة أو الرغبة الخاصة بـي في مقابل خير شخص آخـر، فالحب يختار الشخص الآخر، وهذا الأمر هـو من الأشيـاء الأساسية التـي تميزنا عن الحيوانات التـي تعمل بمقتضى غريزتها.

فالحـب يعني اختيار الألم، وإذا كنت قد أحببت من قبل بحق، فلن يكون لديك شك إذن في أن الحب هو الألم، فإنني لو كنت قد قمت بطلاق تريسي في أول مرة لم أشعر فيها بالحب نحوها، لوقع الطلاق قبل أن تغادر أقدامنا مراسم الزواج، ولابد أنني قد سمعت عبارة: "لنلتقط صورة أخرى"، أربعين مـرة، وكان وجهي علـى وشك التشقق مـن الابتسام، وكنت أمـوت من أجل قطعـة من الكعك. ولكـن تغلب الحب على الألم واختار فعـل الشيء الأفضل مهمـا كانت الظروف؛ ولكن هل هذا يعني أنني لـم أقم يوما بالحصول على مـا أحتـاج إليه؟ لا، بالطبع. سيكون من الصعب - إن لم يكن مستحيلا - أن أحـب الآخرين قبل أن أحب نفسي. فالمشكلـة أن معظمنا مهووس بنفسه أو

أنه مقيد بما لدينا من ذكريات مدمرة لدرجة أننا غالبا لا نرى حتى الفرص التي تتيح لنا أن نظهر الحب للآخرين.

والحب أيضا ليس هو الغريزة، وأنا أقول هذا لأنه من أكثر المفاهيم المغلوطة في مجتمعاتنا، فالغريزة لا تصنع الحب؛ ولكن العلاقة الحميمة - من المفترض - هي احتفال بالحب. وأنا أتذكر الكلمة التي كانت تقال أيام كنا في التعليم الثانوي من قبل العديد من الأشخاص الذين كان يقودهم هرمون الذكورة، فكانوا غالبا ما يقولون للفتيات الساذجات: "إذا كنت تحبينني، فسوف ...." وإذا كنت تحبها أنت بحق، لما كنت قلت لها ذلك أبدا، ومع أن نموذج المراهقة هذا هو شيء واضح لمعظم البالغين، فغالبا ما نعمل تحت مثل هذا الدافع من خلال سلوكيات متعددة. فإدمان مشاهدة التلفاز، أو الإنترنت، أو الرياضة، أو حتى الكتب الجيدة يمكن أن يكون بديلًا للحب نصاب بالهوس نحوه ويأخذنا بعيدا عن علاقات الحب والحميمية التي نحن مفطورون على الاستمتاع بها.

وعلى صعيد آخر، فإن نقص الحب هو أصل كل مشكلة يمكن أن نعانيها، فإن نظام الجسم للنوع الخاص بالحب هو النظام الغددي/الهرموني أو الغدد الصماء، فكما أن كل فضيلة أخرى تفيض عن الحب وأن كل شيء سلبي يفيض عن الأنانية، فكذلك نظام الغدد الصماء هو جزء مهم في كل ما تمت معرفته من الأمراض والعلل. هل يمكنك القول إن هذا هو أهم نوع، مع أننا قلنا الشيء نفسه عن عدم التسامح؟ وهذه ملاحظة قوية؛ لأن عدم التسامح يكون نتيجة للأنانية أو نقص الحب. وفي الواقع، فعدم التسامح هو أحد المكونات الثانوية للنوع المتعلق بالحب.

إن القيام بشفرة العلاج من أجل هذا النوع سيعالج الحب، والأنانية، ومشكلات الغدد الصماء، ومع أننا قلنا هذا عدة مرات من قبل، فمن المهم أن نقوله مرة أخرى: إن شفرات العلاج لا تتعامل مع أي مرض أو علة بدنية بالرغم من ذكرنا لنظام الغدد الصماء. فدائما ما يكون تركيز شفرات العلاج على الذاكرة الخلوية، والاعتقاد الخطأ، والشعور السلبي.

النوع # ٥: البهجة في مقابل الحزن/الاكتئاب

إن الابتهاج غالبا هو أكثر الأنواع سهولة في استعماله لمعرفة ما إذا كان الشخص يعاني مشكلات قلبية مدمرة أم لا، والابتهاج هو أحد أكثر الأشياء التي يتم تزييفها في حياتنا المعاصرة، فكل فرد يريد أن يعتقد الناس فيه أنه يقوم بعمل جيد، ولذا فإننا "نجعل وجوهنا في وضع التبسم".

ومع هذا، فإن حضور أو غياب الابتهاج الحقيقي هو مؤشر جيد للغاية على مكان الشخص من العقل الباطن لديه، فالابتهاج هو من الأشياء الأولى التي تذهب عندما تظهر مشكلة بدنية أو نفسية. والعديد من الناس يخلطون بين البهجة الحقيقية والسعادة، ولكن - من خلال خبرتنا - فإن السعادة تعتمد على ظروفنا، فإذا كانت الأمور على ما يرام، فإنني أشعر بأنني على ما يرام. وإذا كانت الأمور سيئة أو على غير ما أتوقع، فإنني إذن أكون مهموما.

وعلى الصعيد الآخر، فالابتهاج من الزهور النادرة، فهو يزدهر بالرغم من الظروف الراهنة. إن أحد الأشياء التي أفضلها هو السير في الطريق ورؤية زهرة تزدهر في رصيف خرساني، فلا أريد فقط أن أتوقف مباشرة وأثني عليها قائلا: "أنت تذهبين حيث تريدين، يا صغيرتي!". إن هذا هو الابتهاج الحقيقي. إن هذه هي الروح التي نلمسها في العمالقة من أمثال فيكتور فرانكل، الذين كانوا يشقون طريقهم وسط النار على الأرض، ويخرجون من الجانب الآخر ليسوا سالمين فقط، وإنما أفضل مما كانوا. إن الابتهاج الحقيقي يزدهر في تربة الحب. فحيثما وجد الحب، وجد الابتهاج. وغياب الحب يتصل اتصالا وثيقا بغياب الابتهاج طيلة الوقت.

إن نظام الجسم الذي يتصل بنوع الابتهاج هو الجلد (النظام الغلافي)، والذي هو أكبر عضو في الجسم، ففي السنوات التي قضيتها في الاستشارات والعلاج، كان نادرا ما أتعرف إلى مريض يعاني الاكتئاب وليس لديه نوع من مشكلة في الجلد، وأعرف أن هذا كان بالفعل لدى تريسي، حيث كانت تشتكي من مشكلات في جلدها ولا يخطأ أحد في رؤية نتوءات على ذراعيها عندما تكون مكتئبة، وبعد العمل في فريق مع الدكتور بين، كان من المذهل لي أن

أسمعه وهو يلقي محاضرة يقول فيها إنه لم يواجه مريضا يعاني الاكتئاب إلا وهو يعاني مشكلة في جلده.

إن الحــزن والاكتئاب متأصلان في الذكريــات الخلوية التي تكون كذبتها أن الحياة تسير بلا أمل بسبب شيء حدث في الماضي.

النوع # ٦: السلام في مقابل القلق/الخوف

إن الســلام هو أفضل المؤشرات على صحــة القلب (العقل/الضمير/القلب الروحانــي). لماذا؟ لأنه هو الشيء الوحيــد من بين الفضائل التسع الذي لا تستطيع الحصول على مزيد منه من خلال ما تقوم به من جهد. إنه النتيجة الطبيعيــة للقلب الحافل بالحب. فإنــك تستطيع - عن قصد - أن تكون أكثر ابتهاجــا، أو صبــرا، أو ثقة، أو سيطرة على ذاتــك، أو طيبة سواء كان قلبك كذلــك أم لا. ولــمَ تفعل ذلك؟ لأن هذه الأشياء هي أشيــاء مقبولة اجتماعيا فــي معظــم الثقافات، ومع أنه عادة ما يكون شيئــا جيدا أن تقوم بغرس هذه الأشياء، فإنك قد تقوم به من خلال دافع الأنانية. إن السلام النفسي - على الصعيد الآخر - لا يمكن تنميته من خلال هذه الطرق. إنه ضمن المؤشرات الثابتة والتي يتــم التنبؤ من خلالها بشخصيتك في الحقيقة، فأنت تستطيع أن تختار بأن تتصرف من خلال طرق مختلفة، ولكن غياب السلام أو حضوره يكون شيئا صعبا - إن لم يكن مستحيلا - للتلاعب به من أجل أسباب أنانية.

إن ما يزعج السلام النفسي هو الخوف، والخوف هو ولي أمر كل المشاعر السلبية. فالحزن، ونفاد الصبر، وصعوبة الثقة بالآخرين، وسلوكيات النتائج العكسيــة، والانغماس في الملــذات - جميعها تتولد عن الخوف، فالخوف هو رد الفعــل للألــم. وعلى الرغم من أن جميعنا نعاني ألمــا ما، فبعضنا يختار الحــب، وبعضنــا يستسلم للخــوف. فالسبب الذي نختار مــن أجله ما نختار هــو - بالطبع - مثــل أي شيء آخر، يكون مدمجا فــي القلب. وتذكر: عندما يتصارع العقل والقلب، فإن القلب هو الذي يفوز. وحتى إذا كان اختيارك هو الاختيار العقلي، والقلبي هو الحب، وإذا كان دافعك اللاشعوري هو الخوف، فإن الخوف هو الذي سيفوز، وسيسرق منك السلام النفسي.

وأنا (بين) أتذكر رؤية ملصق على ممتص الصدمات في مؤخرة سيارة. كان يقول: "إذا كنت تمتلك شيئًا، فقد جلبت لك شاحنة"، وأنا أقول إذا كان لديك شعور سلبي، فإن الخوف هو الذي جلبه لك، وإذا - وليس مصادفة - كان لديك مرض بدني، فإنه جاء من خلال النوع السادس (السلام النفسي) لنظام الجسم - أي الجهاز الهضمي. وعن نفسي (أليكس) - لأول مرة - عندما سمعت الدكتور بين يحاضر عن الجهاز الهضمي، كانت إشارات "ألم" بدأت في الظهور عليَّ، وكنت أصرخ تقريبا. ولم أكن قد عرفت أبدا أن كل الأمراض والعلل تقريبا تتولد بطريقة أو بأخرى بسبب الجهاز الهضمي. وعندما فهمت هذا، تولد لديَّ شعور أكيد بأن الخوف يمكن أن يسبب مشكلات في الجهاز الهضمي، حيث إن الخوف هو أيضا الذي يسبب كل المشاعر والاعتقادات السلبية، ونحن نأمل أن تفهم لماذا يتأثر العديد من الناس للغاية عندما يفهمون العلاقة بين مشكلاتهم الصحية البدنية وغير البدنية.

وحتى لا تقع في حيرة، اسمح لنا أن نوضح لك هذا النوع المتعلق بالحب؛ لأننا قلنا إن كل الأعراض والعلل التي عرفها الإنسان تكون لها علاقة بجهاز الغدد الصماء، فهذا لا يعارض ما قلناه للتو عن الجهاز الهضمي، فهما يكملان بعضهما بعضا في تناسق مذهل، فجهاز الغدد الصماء هو الجهاز الأول في الجسم الذي يتأثر بذكرياتنا الخلوية ويميل إلى التأثير أولًا على الجهاز الهضمي. ومن هنا، فإن أية مشكلة تستطيع التوصل إليها يمكن أن تتطور بناء على أضعف رابط بدني لديك.

إننا لا نود مغادرة هذا النوع دون مزيد تعزيز من الفهم لهذه المسألة من الترابط المذهل والضروري. إن الحب هو مصدر كل الصحة، وجهاز الغدد الصماء - في المقابل - هو حجر الدومينو الأول لكل مشكلة صحية، فإذا لم ينقلب حجر الدومينو الأول هذا، فسيكون من الصعب على أي مرض أو داء أن يكون معقلا في داخل جسمك. وبنفس الأسلوب، فإن الأنانية - المقابلة للحب - هي التي تجعلنا نفضل اختيار الخوف على الحب. وبمجرد اختيار الخوف، يتم فتح الباب على مصراعيه للمشاعر، وأنماط التفكير والسلوكيات السلبية لكي تعوقنا عن الحياة التي نحلم بها.

ونحـن لا نستطيـع التأكيد بما يكفي من القوة علـى مدى أهمية انتباهك لإشـارات التحذيـر التي يرسلهـا سلامك/قلقك النفسي لتقـول إنك تعاني مشكلة قلبية تمت إعادة تنشيطها، بل وأكثر من نوع الحب هذا، فإن السلام النفسي الحقيقي يمثل مقاومة للظروف الراهنة.

كيـف يمكن استعمـال هذا مـن الناحية العمليـة؟ بالنسبة لأيـة مشكلة تتعامـل معها، قم بالتفكيـر في إجراءات وجوانب متعـددة ومختلفة، وراقب مستـوى ما تشعر به من سلام كلما تخيلت الاحتمـالات المتعددة. وغالبا ما سيكون أفضل الإجراءات هو ما تشعر معه بمزيد من السلام النفسي.

وللأسف، فـإن العديد من الناس يخلطون بين السلام النفسي الحقيقي والاستسـلام للخوف. لنقل إنني فـي معظم حياتي كنت أشعـر بأنني مجبر علـى القيام بمهنة خاصة وعلى طريقـة خاصة لإنجازهـا، ولكن - لأسباب مختلفـة - لم أخـرج عن هذا المسـار والتزمت به، وأسبابي هـذه يمكن أن تكـون الناحية المالية، أو الاجتماعية، أو ربمـا تكون مشكلات صحية. والآن بمـا أننـي أجلس أقرأ هـذا الكتاب، أقـرر أن أقيس هذا الإجـراء بالمقارنة مـع "مؤشر السلام النفسي" لديّ. فعندما أفكـر فيما كنت أحلم بالقيام به بالفعل طيلـة حياتي، أشعر مباشرة بالأسى، وعندمـا تغادرني هذه الفكرة، ينتابني شعور أفضل. إن هذا ربما يؤدي إلى الخلط بين الارتياح الذي أشعر بـه (بسبب الابتعاد عن الخـوف لأنني غيرت تركيز أفـكاري) وبين السلام الحقيقـي، ومن الممكن بقوة أن يكـون السبب فيما أشعر به من أسى عندما أفكـر في الشيء الـذي حلمت بفعله طيلـة حياتي دائمًا هـو أنني لدي شيء عطب في قلبي يخبرني: "أن هذا لن يكون في صالحي"، أو "أنني لست جيدا بما يكفي"، أو "يمكن أن ينجح الآخرون، ولكن لست أنا".

هـذا هو مـا يمكن أن تمليـه الذكريـات الخلوية على حياتنـا، ولذا فمن المهـم أن تفهـم هذا الاختـلاف. فالشيء الـذي أحتاج إليه هـو العمل على مشكلـة الخـوف هذه مـن خلال شفـرة العلاج، ثم أقـوم بقياسـ استعمال "مؤشـر السلام النفسـي". فالخوف الذي أشعر به ساعة أفكر في أن أعيش حلمي هو دليل على أن هناك شيئا يحتاج إلى العلاج، فإن نقص الخوف ليس

جـزءا من "مؤشـر السلام""؛ فإن ما يجب أن تشعـر به هو حضور *سلامك النفسي*.

ولمزيـد من الإيضاح، إذا كان استعمـال "مؤشر السلام" يثمر السلام، فهـذا أمـر سهـل - فهذا يعني عـادة أن "أذهـب خلفـه"، وإذا كان المؤشر يقـول "لا"، فـإن ما تشعر بـه عادة لا يكون خوفـا أو غضبـا أو حزنا، ولكنه شـيء يصوغه الناس عادة بقولهم: "إنني فقط ليس لديَّ الشعور بالأمان/السـلام". وإذا رحت تسألهم: "هل تشعرون بالخوف أو الغضب أو الحزن"، فسيكـون ردهم: "لا، إنني فقط ليس لـديَّ شعور بالأمان"، وهذا يختلف عن الشعـور القوي بالمشاعر السلبية، فعندمـا تمر بمشاعر سلبية قوية، فدائما مـا يكون المؤشر تقريبا هـو المشكلات القلبية التي تحتاج إلى علاج ما أنت بصدده.

النوع # ٧: الصبر في مقابل الغضب/الإحباط/نفاد الصبر

ربما يكون الصبر هو أكثر الأنواع والقضايا التي لا يتم تقديرها بشكل جيد، فلبعضـ الأسباب، نميل إلى وضع عدم الصبر في نوع مختلف تماما من بين المشاعر والأحاسيس السلبية.

ومـع هذا، فعدم الصبر يمكن أن يكون له أثر ضخم في حياة الفرد، فهو دليـل على أننا غير قانعيـن، وهو دليل على أننا غير راضين، ودائما ما يكون تقريبا مؤشـرا على أننا نقارن أنفسنا بالآخرين، والذي دائما ما يأخذنا في الطريـق الخطأ. فمقارنة أنفسنـا بالآخرين تؤدي بنا إلى الشعور بالدونية أو التكبـر، وكل منهما شيء فظيع ويمكن ألا يـؤدي إلى التوتر فقط، بل إلى كل مشكلة صحية ممكنة. والنهاية المحققة لهذه المشكلة هي مشاعر الاهتياج، أو الإحبـاط، والغضب، أو عدم الأمان. والدليـل على أهمية هذا النوع يكمن في جهازه البدني، والذي هو الجهاز العصبي.

فأول "الأشياء الثلاثة الوحيدة" التي تحدثنا عنها في أول الكتاب هو أنه يوجد شيء وحيد على كوكب الأرض يمكن بالفعل أن يعالج أية مشكلة لديك، وهذا هو أنظمة الشفاء والمناعة في جسمك. وقد وجدنا أن هذه الأجهزة يتم إيقافها عن التشغيل كثيرا من خلال الغضب، ومشتقاته العديدة، ومن خلال اعتقاد غير صحي بأن "شيئا ما لابد أن يتغير من أجلي حتى أكون على ما يرام". ومن المدهش، عندما يتم حل المشكلة المتعلقة بالغضب، ومقارنة أنفسنا بالآخرين، وعدم الرضا، فالأمراض البدنية تميل إلى أن يتم التعافي منها بشكل تلقائي، وهذا يحدث بسبب عودة جهاز المناعة إلى العمل مرة أخرى.

في المرة التالية التي تشعر فيها بنفاد الصبر، اربط هذا بحقيقة أنك ربما - في هذه اللحظة مباشرة - تقوم بإيقاف جهاز مناعتك عن العمل وتجعل من نفسك عرضة للأمراض والعلل. وقد أثارت إحدى صديقاتي العزيزات التي هي معي الآن للمساعدة، الأمر بقولها: "انتظر لحظة. إنني كنت أعتقد أن الخوف هو الذي ينشط رد الفعل التوتري المسمى بالكر أو الفر الذي يعمل على إيقاف جهاز المناعة عن العمل". وهي محقة للغاية، إذن، كيف نوفق بين الأمرين؟

إن كل إحساس وشعور سلبي - بما فيه نفاد الصبر والغضب - ينبعان أصلا عن الخوف، والغضب يبدو أنه مؤشر على أن الخوف قد وصل لمنتهاه بما يكفي في حياة الشخص ليوقف جهاز مناعته عن العمل. وأنت لا تستطيع تبديد الذكريات الخلوية الغاضبة دون معالجة الخوف، ولكن لا يجب عليك القيام بهذا عن وعي. فشفرة الجهاز ستقوم بهذا تلقائيا. فعندما يعالج شخص مشكلات الغضب ونفاد الصبر، فالشيء الذي نلاحظه هو ميل جهاز المناعة إلى معاودة عمله في شكل دراماتيكي للغاية أكثر منه عند معالجة مشكلات أخرى.

وهذا أيضًا موضع لائق لنضيف أن كل هذه الارتباطات هي مجرد ميول، والتي نرى وجود استثناءات بخصوصها على نحو منتظم، وربما لا ترى أبدا ارتباطا بين المشكلات النفسية والبدنية في نوع معين. ولا يهم ما هي طبيعة

مشكلاتك وارتباطاتها، إذا قمت أولا بالعمل من خلال الأنواع الاثني عشر - واحد في كل يوم - ثم قمت بالتركيز على الأنواع والمشكلات الأكثر إزعاجا لك (كما يظهر من خلال الباحث عن المشكلات القلبية)، وستكون أقرب إلى التعافي بشكل دائم. وبعبارة أخرى، هناك شيء في آلية شفرة العلاج يعالج ما يحتاج إلى المعالجة دون أن نضطر إلى إدراكه، ويا لها من راحة!

النوع # ٨: الحنان في مقابل القسوة/الرفض

ربما يكون هذا النوع هو أهم الأنواع بالنسبة للغالبية العظمى من الناس، وخاصة الذين عانوا كثيرا من الألم غير البدني في حياتهم، فالشخص الأناني - أي من تكون استجابته ناتجة عن الخوف بدلا من الحب - على الأرجح سيكون رافضا وقاسيا على الآخرين بسبب ما يعانيه من ألم وشعور بالرفض، وهذا أكثر شيء مدمر للحياة يمكن أن يمر به أي شخص - أي الرفض من الآخرين. فهذه المشكلة، عند البحث عن أصلها تكون مثل أية مشكلة من مشكلات الحب (الشعور بالقبول والحب والتقدير) التي يمكن أن نعانيها.

ينبغي إذن ألا يدهشنا هذا الأمر، وأن جهاز الجسم الذي يتأثر للغاية بالرفض هو الجهاز العصبي المركزي، فبينما يبدو أن ذكرياتنا الخلوية هي آلية التحكم في معالجة كل خلية في الجسم (انظر السر # ٣)، فعلينا أن نعتبر أن الجهاز العصبي المركزي هو آلية التحكم في كل ما للجسم من وظائف. فملايين الإشارات التي تنسق أنشطة وحركات الجسم عن وعي وبلا وعي يتم التحكم فيها من خلال الجهاز العصبي المركزي. ويتكون الجهاز العصبي المركزي في الأساس من جزأين من أهم الأجزاء في الجسم: المخ والحبل الشوكي. وهذا ما يجعل من الرفض عبئا ثقيلا عندما نفهم أن الجهاز الذي يُدمر بشكل كبير من خلال الرفض هو الجهاز الأساسي للجسم، والعديد من الناس يعتقدون أنه حيثما يذهب الجهاز العصبي، يذهب الجسم. ولذلك، فإن أكثر ما يعالج الجهاز العصبي المركزي هو الحنان.

وعندما أفكر في هذا الأمر، يكون من السهل عليَّ إدراك الحقيقة الجديرة بالملاحظة في هذا الارتباط. فالأشخاص الذين كانوا أكثر حنانا معي طيلة حياتي هم نفس الأشخاص الذين أفكر فيهم عندما أتذكر من أحبهم كثيرا وهم الذين أحبوني أكثر. هذا مع أن بعض هؤلاء لم يكن لهم حضور في حياتي إلا لبضع دقائق، إلا أنهم كان لهم تأثير هائل في قلبي.

النوع # ٩: الطيبة/في مقابل عدم الطيبة بما يكفي

عدد هائل من الناس يعتبرون هذا النوع أكثر الأنواع إشكالية بالنسبة لهم، وخاصة الذين عانوا ظلما نفسيا، أو المثاليين، أو الملتزمين، فالشعور بالذنب، والخجل، والخوف هي مشكلات كبيرة هنا، ودائما ما يكون هذا مشكلة كبيرة لي في حياتي، لأنني نشأت في أسرة محبة، ولكنها ملتزمة، وقد استغرق الأمر مني عقودا حتى تعافيت من تنشئتي الصارمة.

إنني أستطيع أن أتذكر جيدا موعظة ألقاها أحد الحكماء في أحد الاجتماعات. كنت في الثانية عشرة من عمري وكانت الموعظة عن الجحيم - عن تشكيلة من النار والكبريت، وكانت هناك نقطة خاصة في الموعظة ظل الرجل عندها يضرب بقبضته على المنضدة لثلاث أو أربع دقائق كاملة (والذى كان يتردد صداها بسبب قربها من الميكروفون)، وهو عابس الوجه ولا يكرر إلا كلمتين: لا أمل، لا أمل، لا أمل، لا أمل". وكل مرة كانت يده تضرب المنصة وتضرب هذه الكلمات قلبي، كنت أغوص في مقعدي أكثر فأكثر. ومع انتهاء الموعظة كنت لا أستطيع أن أقوى على السير، وكان لديَّ إحساس بدني بأنني لن أمارس حياتي مرة أخرى بعد ذلك. والطريقة الوحيدة التي أستطيع أن أصف بها هذا الأمر هو أنه كان كما لو كان عليَّ الذهاب إلى المرحاض مرات كثيرة، ولكني لم أذهب إليه بالفعل. وعندما ولجنا إلى السيارة، شبكت حزام الأمان وطلبت من والدي أن يقود بحرص. وكان هذا في أيام لم يكن أحد يهتم بإحكام حزام الأمان. وفي الحقيقة، كان والدي ينظر إليَّ كأنني فقدت صوابي.

وظلت صورة النار الملتهبة تراودني لعدة أيام، حتى إنني لم أستطع التحمل أكثر من هذا، ودعوت الله أن ينجيني من هذا الخوف. وصدق هذا أو لا تصدق، فقد كانت هذه الموعظة مؤثرة حتى إنني ظللت سنوات في قمة الالتزام، وما زالت تؤثر فيَّ حتى الآن. وبعد ذلك بعقود، إذا فعلت شيئا أعتبره خطأ أو خطيئة، كانت تنتابني موجات من الشعور بالذنب، والخوف، والعار. ولم أربط هذا بموعظة "لا أمل". كنت أشعر ببساطة أنني إنسان سيئ ولا أقيم وزنا للأمور، وكان لهذا أثره على علاقتي بالمجتمع، وبالأصدقاء، والمدرسين. فالشعور بالذنب، والخوف، والعار يمكن أن يكون شيئا مدمرا للغاية.

وبالإضافة إلى هذه المشقة النفسية، فإن هذه المشاعر تضع أجسامنا في حالة توتر كبيرة، فعدد كبير من الناس الذين يصنفون تحت هذا النوع هم من المثاليين، وهذا أمر دقيق، لأن كثيرا من الذين يعانون المثالية يعتقدون بالفعل أنه سيكون من الأفضل، والأبرع - أو ما شابه من الصفات - أن يدمنوا العمل. وغالبا ما يتم الثناء على من يدمنون أعمالهم لما يقومون به من جهد، ولذا فإنه سيكون من الصعب معرفة أنهم يعانون حالة غير صحية.

لقد كانت مثالية تريسي دائما ما تتطلب أن تكون ممتازة - أو قريبة من هذا - حتى تكون محبوبة. فكانت تتلقى مزيدا من الإطراءات، والحنان، والقبول عندما تقوم بشيء جيد بالفعل، ولكن في غالب الأحيان كانت تقابل بكثير من النقد أو العقاب عندما تقصِّر في عملها - وأحيانا لأقل تقصير. ولذا فمن ساعتها حتى الآن، ربطت تريسي بين قبولها من الآخرين وبين قيامها بشيء "صحيح". والمشكلة الظاهرة مع هذه النقطة هي أنه حتى الأفضل فينا يمكن أن يكون مخطئا ويقع في التقصير أكثر من مرة. فإذا كان شعور تريسي بالتقدير يتم تدميره في كل مرة تقع في تقصير ما - حتى لو كانت فعلت قبل هذا الشيء عشرين شيئا صحيحا - فإنها كانت تفقد اتزانها، وكان هذا جزءا مهما في اكتئاب تريسي. وبعد عقدين من الزمن في محاولة الوصول إلى المثالية، لم تصل إليها قط (بالرغم من

أنهــا كانت قريبة منها للغايــة)، وتحول هذا في نهايــة المطاف إلى نوع من اليأس والقنوط - وما يدهشـك - إلى اعتقاد أنها كانـت إنسانة سيئة. وما سبب الدهشة في هذا؟

منــذ بضع سنوات، عبر كل منــا - أنا وتريسي - عن تجاوزاتنا وخطايانا الكبــرى. فبينمــا استغرقت ساعــات أحكي لها عن قائمة مــا قمت به، كانت تريســي تبكــي وهي تخبرني بأكبــر خطيئة قامت بها من قبــل. عندما كانت بنتــا صغيرة، ذهبت مع والديهــا إلى محل أدوات معدنية، وبينما كان والدها يدفــع الحســاب، رأت حقائب صغيرة يمكن أن تضع فيهــا المسامير وفكرت مباشرة أن واحدة من هذه الحقائب ستكون رائعة لوضع ألعابها بها. فأخذت واحــدة وخبأتها تحت سترتهــا. وبمجرد أن وصلت هي ووالدها إلى السيارة، كان الشعور بالذنب قد دمرها، وحكت لوالدها كأنها مجرمة، ثم رجعت إلى المحل وردت الحقيبة مرة أخرى.

هــذا كل ما في الأمر. هذا هو أكبر، وأضخم، وأفظع ما قامت به زوجتي فــي حياتها، "إنه أمر سيئ للغاية، أنا لست متأكــدة إذا كنت حتى أستطيع إخبــارك به". فكيف بالله عليكــم لإنسانة بهذه البراءة والطهــارة أن تشعر بالذنــب وأنها إنســانــة سيئة وأنها غير محبوبة طيلــة حياتها؟ هذا بسبب أن قلبهــا قال هذا. فهذا كان من برمجة قلبها، وهكــذا، فأنت ترى أن الرسائل التــي يرسلها قلبنا غالبا لا تشابــه الحقيقة. ومع هذا فإننا نصدقها، ونشعر بها، ونتصرف بناء عليها.

إن جهاز الجسم الذي يتصل بهذا النوع - الطيبة في مقابل عدم الطيبة - هو الجهاز التنفسي، فعندما يمر شخص ما بتجربة من الخوف أو الشعور بالذنــب، والعــار، فــإن رد الفعل البدني الأكثــر شيوعا هو صعوبــة التنفس. إننــي لا أعرف كم عدد مرضاي الذين - بسبب أنهم عاشوا في هذا النوع - أخبرونــي في وقت أو آخر: "أنا لا أستطيــع التنفس، إنني لا أستطيع التنفس بعمق بالفعل، فلم لا أستطيع أن أحصل على نفس عميق؟ انتظر لحظة فقط، إنني لا أستطيع التنفس". كان لديَّ مريضة تقوم بشفرات العلاج وتعافت من سرطــان الثدي ولها شهادة قوية في هــذا الصدد، فلعدة سنوات، كانت غير

قادرة على الحصول على تنفس عميق بالرغم من أنها في حالة جيدة للغاية مـن الصحة والتغذية. وكانت قد قـرأت العديد من الكتب، وجربت التمارين المختلفـة؛ لأنهـا كانـت تعـرف أن التنفس العميـق شيء مهـم للصحة وأن التنفسـ القصير - مع مرور الوقت - يمكن أن يشكل خطرا كبيرا. وبالرغم من كل ما قامت به من محاولات، لم يكن هناك أي تقدم. وعن يقين، بعد أن بدأت مشكلة التنفس، تم التشخيص بأنها تعاني سرطان الثدي.

هذه السيدة بدأت في أداء شفرات العلاج وعملت على ما كانت تعرفه أنه أكبـر مشكلات حياتها، والذي كان يكمن في هـذا النوع - الطيبة في مقابل عدم الطيبة. كانت تعمل على هذه المشكلة للمرة الثانية عندما شعرت بأنها تعافـت من هذه المشكلة تماما. وفي اللحظة التي شعرت بأنها تعافت، فإنها أخـذت مباشرة نفسا عميقـا طويلا ضخما. إنها حتى لـم تحاول أخذ نفس عميـق، فجسمها قام بهذا تلقائيا. ومن تلك اللحظة وحتى الآن، وهي تتنفس بعمـق وبلا مشكلة. وعندما حدث هذا، اندهشت للغاية حتى إنها فعلا قامت بالرقصـ حـول منزلها. وصادف هـذا أن كان زوجها خـارج البلاد، ولكنها اتصلـت به هاتفيـا. وعندما فتح هاتفه، سمعها تقـول: "مرحبا، استمع إلى هـذا!" وتنفست بعمق على الهاتـف. فقال: "مرحى، كيف قمت بهذا؟" فقط تنفسـت بعمق، وبشكل تام. اندهش هـو الآخر أيضا، وقال مرة بعد الأخرى: "هل كنتِ أنتِ بالفعل؟ كيف فعلتِها؟ هذا لا يصدق!"، وقالت علنا في برنامج إذاعي إنها صدقت هذا عندما بدأت تتعافى من السرطان.

النوع # ١٠: الثقة في مقابل السيطرة

تـم إخباري عن دراسة أذهلتني، فلقد قـرر أحد الأشخاص البارعين حصر حياة الأشخاص العظام الحقيقين الذين غيروا العالم على مر الدهور. وهم هـؤلاء الأشخاص مثل غاندي، وإبراهـام لينكولن، وآخرين ليرى إذا ما كان بينهم خيط مشترك. وكان المؤلف يحاول أن يعثر على ما يجعل الإنسان شيئا عظيما. وما السبب في تغيير حيوات الناس؟ وما الذي ينتج عن الانفراجات بشكل دائم؟ وبعبارة أخرى، كيف نستطيع أن نكون أفضل؟

وبالفعـل فقد ظهر خيط مشترك. هل تستطيع تخمين هذا؟ أن كل واحد من هؤلاء العظماء - الذين غيروا العالم، والذين نتطلع جميعا إلى أن نصل إلـى مستواهم - كانوا أشخاصا لديهم القدرة أو صنعوا اختيارهم المستمر علـى الثقـة. غالبية هؤلاء كانوا يثقـون بالله أكثر من النـاس، وهذا منحهم تصورا فيمن يمكن الوثوق بهم من الناس.

عندمـا تفكر في هذا الأمر، فإنـه سيعني لك الكثير. فأنت لا تستطيع أن تحـب بدون الثقة. وبدون الثقة، يكون لدينا دائما عائق من الأنانية والحماية يمنـع عنا الحب، وعندما نزيل هذا العائق، فإنه قد تحدث أشياء لا تصدق. فمـا هذا العائق الذي يجعلنا نريـد أن نحمي أنفسنا ولا نثق بأحد؟ إذا قلت: "نعم، إنه هو مرة أخرى"، فأنت على حق. إنه الخوف.

هل ذلك يعني أن هؤلاء العظام من الأشخاص الذين كانوا يثقون بالناس لـم يحـدث لهم أي شـيء جعلهم يريدون حمايـة أنفسهم؟ بالطبـع لا. فإذا قـرأت عن غانـدي، أو إبراهام لينكولـن، فلن تقرأ شيئا بعيـدا جدا قبل أن تكتشـف نقدا، واضطهادا، وافتـراء، ومهاجمة شرسـة - باختصار، ستجد الأشياء التي تجعل معظمنا يغلق أبواب قلبه على نفسه. وبمجرد أن نغلق تلك الأبـواب، فإننا نميل إلى اعتنـاق طريقة في الحياة تكون بالفعل هي الأساس للشـيء الذي يدمر كل شيء: وهو ما يسمى "السيطرة". وسواء على مستوى علاقاتـك، أو صحتـك، أو عملك، فإن السيطرة المبالـغ فيها عادة ما تؤدي إلى الموت البطيء.

وهاكـم مثالا من عالم الصحـة. كانت لديَّ مريضـة تسيطر للغاية على حميتها الغذائية لأنها كانـت حساسة بالنسبة إلى العديد من الأطعمة، وهي حالـة صحية تتضافر مع مرض كانت تعاني منـه لعدة سنوات. وبالرغم من أنهـا لم تعد مريضة به، فإن سنوات المعاناة والألم خلفت لديها خوفا كبيرا مـن أن يعود. وربمـا كان الطعام هو أسهل شيء تستطيـع السيطرة عليه في هـذا الصـدد، وتستطيع القيام به تحت سلوك اجتماعـي مقبول من الحمية الغذائيـة. رأيتهـا ذات يوم بعد ما كانت تشعر بسـوء حالتها بعد فترة طويلة مـن الوقـت. وبعد أن اختبرتها من خـلال تقنية أستخدمهـا لأكتشف ما إذا

كان شيئا سلبيا أم إيجابيا (نوع من أنواع علم الحركة التطبيقي)، نصحتها بتناول الهامبورجر. ولك أن تتخيل أنني بدوت وكأنني اقترحت عليها سطوا على بنك أو اختطاف طفل! فقد أصيبت بالهلع الشديد. وتستطيع أن ترى أن ألمها بسبب المرض كان يتردد صداه على هذا النحو الهائل من الخوف بداخلها لدرجة أنه كان سيصيبها بالشلل تقريبا. وكانت الطريقة الوحيدة للتعامل مع تأثير هذا الشلل هي أن تظل مسيطرة على حياتها على قدر ما تستطيع. وأنا لم أعرف بالفعل إن كنت سأراها مرة أخرى أم لا - فقد غضبت مني بشدة بسبب اقتراحي هذا، بالرغم من أنني كنت في قمة ما أستطيعه من الطيبة والمودة - لأنني كنت أعرف مسبقا أنها لن تقبل هذا الاقتراح.

وفي اليوم التالي، اتصلت بي وكان صوتها يبدو مثل صوت تلميذة مصابة بالدوار. فقد تحدت تجربتها ولاحظت بالفعل أنها مع أول قضمة من الهامبورجر، بدأت تشعر بتحسن. والآن، هل عليها تناول الهامبورجر كل يوم، وقد قلت إن هذا اللحم الأحمر هو شيء جيد لحميتك الغذائية؟ لا، ولكن في مثل هذه الحالات، ولأي سبب سواء كان بدنيا أو غير بدني، أو كليهما، كانت تحتاج إلى تناول قطعة واحدة من الهامبورجر. وبالتأكيد فإن هذا كسر حاجز الخوف لديها وأصبحت شخصا مختلفا من حينها. وبالمناسبة، فإنها ما زالت تتناول الأشياء الصحية، ولكن هذه المرة ليست بسبب الخوف، ولكن بسبب حبها لنفسها وحبها للحقيقة. وتتناول بين الحين والآخر واحدة من قطع الهامبورجر أو الحلوى المثلجة دون آثار مرضية.

مثال آخر قبل أن نبتعد عن هذه المشكلة. تستطيع أن تستعيد القصة المذكورة في السر # ٤ المتصلة بي وتريسي عندما تزوجنا. فقد قمنا بكل شيء ممكن لنكون مستعدين وعلى توافق من أجل حياة زوجية رائعة، وسعيدة، وخالية من التوتر، ولكن بعد أقل من عام أراد كل منا الطلاق، وربما كان السبب الأول الظاهر وراء هذا هو أن كلا منا كان لديه "صورة" لما أردناه لزيجتنا، وبلا وعي تقريبًا - وعلى نحو كبير - كان كل منا يبذل

قصارى جهده للسيطرة على الطرف الآخر محاولا جلب تلك الصورة إلى الواقع؛ ولكن لمَّا كانت صورة تريسي لا تتوافق مع صورتي والعكس صحيح، فإن وسائل سيطرتنا أدت بنا إلى الغضب، والإحباط، وسوء التفاهم، وأخيرا عدم الثقة، بدلا من الحب، وحسن العشرة. أعتقد أن هذا النوع يمسك بأسرار بيان السبب في أن قليلاً من العلاقات هي التي تجلب ما نريد. سمعت عن إحصائية مؤخرا أن ٥٠٪ تقريبا من المتزوجين يتعرضون للطلاق وأن العديد الذين لا يطلقون يعيشون في جحيم، وخيانة، ويأس. وعلى الأفضل، فإن خمس زيجات من بين مائة هي التي يعيش الطرفان فيها علاقة حب حميمية حقيقية يبحث عنها جميعنا ويرغب فيها، والسبب في ذلك يتأصل في هذا النوع: الثقة في مقابل السيطرة.

وبمعرفة هذا، فإن الجهاز الذي يتعرف على هذا هو الجهاز التناسلي، فالعلاقة الحميمة يُفترض فيها أنها قمة علاقة الحب، ووقود الحب الحميمي هي الثقة. فإذا نُزعت الثقة، فإن كل ما ستناله هو الغريزة دون الحميمية، وبكل أسى، فإن هذا هو ما يحصل عليه معظم الناس، وهو سبب معاناة الكثير، وهذا أيضا يشيع في النساء اللاتي لا يستطعن الحمل أو اللاتي يعانين مشكلات في الجهاز التناسلي، فهن أيضا يعانين مشكلات في الثقة والسيطرة. وفي الحقيقة، فإن تريسي أجهض حملها ثلاث مرات ولم تحصل على حمل ناجح إلا بعد سنوات. وكان هذا ساعة أسلمت أمرها لله في مساء يوم الأحد في مايو حيث حملت بأول أطفالنا.

النوع # ١١: التواضع في مقابل التحكم في الصورة الذاتية

"الصورة هي كل شيء". على الأقل، هذا ما تقوله حملة الإعلانات مؤخرا. ومع أن كلاً منا يعرف في داخله أن هذه كذبة، فالعديد منا لا يزال يعيش حياته كأنها إحدى حقائق الكتب الخيالية. لأن التحكم في الصورة يتولد عن اعتقاد يقول "أنا لست ذاك الشخص الجيد، وإذا عرفني الناس على حقيقتي، فسيصلون إلى نفس هذه النتيجة، ولذا مهما كلفني الأمر، فإن

علـيَّ أن أجعل النـاس يـرون صورة مصطنعة مني بدلا مــن حقيقتي"، وهذا يصبح شيئـا مقلقا للذين يعلقون بهذه الفكرة لدرجة أنهم غالبا ما يتخذون مـا استطاعوا من الوسائل اللازمـة لرسم صورة معينة عنهم أو جعل النـاس يرونهم على النحو "الصحيح". ونحن نسمي هذا تلاعبًا.

لن أنسى حين ذهبت إلى دار العبادة ذات يوم مع أبي وأمي وهما يتناقشان مـع بعضهما مثل القط والفأر، وبمجرد أن انفتح بـاب السيارة ومع قول أول شخص قابلهما "مرحبا"، تغير كل منهما كأنها معجزة. فأظهرا أنهما كانا يحبان كل شخص وكل شيء، وأن كلا منهما مغرم بالآخر وبأطفالهما. وكان العالم ساعتها رائعا، ومكانا خلابا، ويصافح أبي الجميع وهو يرد من القلب "رائـع!" - كل هذا جعلني خائب الأمل، ولاحقـا اكتشفت أن الجميع يقومون بهـذا، وبطريقة أو بأخرى، فإن هذا أصبح أسـاسـا، إننا نحتاج إلى أن يرانا النـاس في صـورة معينة. أعتقد أننا بحاجة لأن يحـب بعضنا بعضا كما كنا أيـام رياض الأطفـال وأن يستمر هذا الحـب على مختلف مراحـل حياتنا. حسنا - هذا جزء من طبيعتنا البشرية.

إن المشكلـة تأتي عندما يجعلنا هذا نضـع طاقتنا في شيء ليس حقيقيا - الصورة. بالطبع، نحن نحتاج إلى أن نضع طاقتنا حيث سيتم جني الأرباح - المادة. إن حياتنا تكون حقيقة ما نكون عليه في قلوبنا (انظر السر # ٦). فإذا وضعنا طاقتنا في تطهير فساد قلوبنا، فسنحصل تلقائيا على ما نريد، أي الشعـور الجيد حيال أنفسنا، وعندئذ فإن شعـور الآخرين حيالنا سيأتي بعد ذلك من تلقاء نفسه.

إن نظام الدورة الدموية، الذي هو في قلب (دون أدنى تورية) أبداننا، هو النظـام الذي أكثر ما يتأثر بهذه الصراعات بشكل مباشر. فعندما نستسلم للتلاعـب والتحكم في الصورة، فإننـا نحطم قلوبنا، على المستويين البدني وغيـر البدنـي، ولذا فـإن تركيزي على قلبـي يعني أن أبتعد عـن العديد من الأشياء الخارجية التي تدفعني في الطريق الخطأ.

النوع # ١٢: التحكم في الذات في مقابل فقدان التحكم في الذات

ربما تتساءل بالفعل عما إذا كان هناك تناقض بين عنوان هذا النوع ومناقشتنا لمساوئ السيطرة في النوعين السابقين. والإجابة هي "لا". وهاكم السبب.

إذا كنا لا نسيطر على أنفسنا، فإننا لا نستطيع أن نحب، ولا نستطيع تحقيق أحلامنا، وسرعان ما سندمر صحتنا في العادة. إذن فما الفرق؟ إن السيطرة على الذات ينبغي ألا تكون مهمة قاسية، وإجبارية، وشاقة كمن يصعدون الجبل بملابس مبللة. فإنها ينبغي أن تكون رحلة تزلج لأسفل جبل جميل ذي جليد رائع. فالسيطرة على النفس - عندما تتم بشكل صحيح - تكون سهلة - وأحيانا - تكون بلا جهد يذكر. والفرق هو حالة القلب، فإذا كان قلبنا يملؤه الخوف، فإننا عندئذ سنحاول السيطرة عليه حتى نحصل على ما نريد لكي نكون على ما يرام. وإذا كان قلبنا يملؤه الحب والحقيقة - على الصعيد الآخر - فسنكون في محاولة من الحب، والمرح، والعرفان لأننا على ما يرام بالفعل.

وبناء على هذا، فإن هذا النوع كان دائما نوعا مهمًا بالنسبة لي. إنني الأصغر من بين ثلاثة أطفال وكنت مدللا لفترة من حياتي. وكانت أمي هي التي تقوم لي بكل شيء - من طهو الطعام، وقيادة السيارة، إلخ. وفي سنة تخرجي في الجامعة لم تكن لديَّ أدنى فكرة عن الغسيل، أو توازن دفتر الشيكات، أو طهو أي شيء.

وأصبحت هذه مشكلة كبيرة في حياتي. فأتذكر عودتي إلى البيت من دار العبادة ذات يوم بعد زواجي من تريسي بفترة قصيرة، وبينما كانت تريسي منهكة في المطبخ لساعة ونصف، وأنا أسقط أمام التلفاز لمشاهدة مباراة اتحاد كرة القدم الأمريكية مع كوب من الشاي المحلى في يد، وكيس شيبسي في اليد الأخرى، والريموت كنترول على حجري. وأتذكر أنني أصبحت مهتاجا من صوت الآنية التي تستعملها تريسي؛ حيث كنت أجد صعوبة في

الاستمـاع إلى جون مادين. وبعد تناول وجبة الغداء التي اشتملت على كل ما أفضلـه مـن طعام، هرعت بسرعة إلـى الكرسي مرة أخـرى وتضايقت مرة أخـرى بسبـب صوت غسيـل الأواني الذي يتداخـل مع المبـاراة. وتضايقت للمرة الثالثة بعد ساعة تقريبا بسبب صوت المكنسة الكهربائية التي تجرأت تريسـي على استخدامها لتنغص عليَّ اللحظـات الأخيرة من المباراة. إنني أخجـل من هذا الآن، ولكن ساعتهـا كان ما تمت برمجتي عليه. فهذا الكسل والشعور بالاستحقاق همـا مسألتان حساستان في هذا النوع: السيطرة على الذات.

إن الجهاز العظمي - العضلي هو الذي يتأثر مباشرة بمشكلات السيطرة على الذات. وكان من المهم أن نحصل على إفادات من عملائنا بأن مشكلات الجهـاز العظمي- العضلي لديهم قد تعافت مع معالجتهم للمشكلات القلبية من الكسل، والاستحقاق، والعجز، والإنصاف، إلخ.

الجمع بين كل الأنواع

والآن بمـا أنـك قد فهمـت قليلا كيف تتعامـل شفرات العلاج مـع الأعراض البدنيـة وغير البدنية للمشكلات القلبيـة، اسمح لنا أن نريك كيف تستخدم هذه المعلومات لكي تعالج نفسك الآن وبقية حياتك.

الخطـوة الأولى. أولا: نقترح أن تبـدأ باستعمال شفرة العلاج وتعمل على أكثـر المشكلات إزعاجـا لك، وتفهم الخطوات المقترحـة في صفحة ٢٢٤: حدد الشعـور الذي يكمن خلف الشيء الذي يضايقك (مثل الخوف، العجز، الغضـب، القلـق، اليأس، إلخ). قيم مشكلتـك (١-١٠). وانظر ما إذا كانت هناك أية ذكريات من وقت ما في حياتك كانت تحمل نفس المشاعر، حتى لو كان الموقف مختلفا تماما، وقيم هذه الذكرى من كمِّ الضيق الذي تسببه لك حاليـا. واجعل دعاءك يشمل الذكرى أو الذكريات التي ظهرت على السطح، وكذلك المشكلة الحالية. وقم بأداء الشفرة، وبعدما تنتهي منها، أعد تقييم الذكـرى. واستمر في العمل على تلك الذكرى القويـة أو المبكرة حتى يصل معـدل التقييـم إلى ١ - أي حتـى تكون في سلام تام معهـا حينما تتذكرها.

وبعد ذلك، تقدم إلى الذكريات التـي "تهاجمك"، مبتدئا بالذكرى المبكرة أو الأقوى، حتى ينخفض تقييمها إلى ٠ أو ١.

الخطـوة الثانية: استعن بالباحث عـن المشكلات القلبيـة. وهذه الأداة التقييمية موجودة على الموقع الإلكتروني www.thehealingcodebook.com. وبعدمـا تجيب عن الأسئلـة، فستحصل مباشرة على تقرير مكون من ١٠ صفحـات إلـى ١٥ صفحة، وهـو تقرير شخصي يفيـدك عن درجتك في المشكلات القلبية الاثنتي عشرة.

وهـذا التقرير سيوضح لك ما بك من مشكلات قلبية ساعة تسلمك لهذا التقريـر، وعليك البـدء بالنوع الذي حصلـت فيه على أدنـى درجة. وعليك البحـث عن أية ذكريـات أو مشاعر/اعتقادات يمكـن أن تظهر. قيمها على مقياس من ٠ -١٠، وقم بأداء الشفرة واستمر عليها حتى تكون درجة الشعور تحـت ١ بنفس الطريقة التي في الخطوة الأولى، وهذا يمكن أن يكون بالفعل المصدر الخفي للمشكلة التي عملت عليها في الخطوة الأولى.

وبعدما عملت على ما هو أدنى درجة مما أظهره لك الباحث عن المشكلات القلبية، اعمـل على الدرجة الأدنى التاليـة (أو المشكلة التي تزعجك أكثر، إذا ظهـر شيء آخـر). واستمر بالعمل على الباحث عـن المشكلات القلبية حتـى تنتهي من التعامـل مع جميع مشكلاتك طبقـا لدرجاتها على المؤشر. وتستطيع استعمال هذه الآلية عدد المرات التي تشاء، وننصحك بهذا. فإنها لن توقفك فقط على معرفة المشكلات التي تحتاج إلى معالجة، ولكنها أيضا ستتيح لك تتبع ما تحرزه من تقدم في الأنواع المتعددة.

الخطـوة الثالثة: بعدما تنتهي ممـا حصلت عليه من درجات صغرى على الباحـث عن المشـكلات القلبيـة، اعمل على الأنـواع الاثني عشـر من هذا الفصل - نوع واحد يوميا. فهذا يؤكد لك على أنك تعاملت مع كل المشكلات (تذكـر: ٩٠٪ من مصدر مشكلاتك يكمن فـي العقل الباطن). وتستطيع أن تستمـر في جدول "الصيانة" هـذا طيلة حياتك. فعندمـا تظهر مشكلة ما، راجع الخطوات من ١- ٣ وواصل معالجة مصدر مشكلاتك.

نحو العلاج التام مباشرة

بيـن يديـك الآن مفتاح مـا نعتقد أنه أقـوى نظام علاجي تـم اكتشافه حتى تاريخـه. لديـك شفرة العـلاج العالمية التـي تعمل مع أي شخـص، ومع أية حالـة. ولديك دليـل الباحث عـن المشـكلات القلبية، ليرشـدك في عملية التقييـم لمشكلاتـك القلبية، ويدلك على أولويات مـا تقوم به من علاجات. ولديـك الأنواع الاثني عشر، التي من خلالها تستطيع استعمال شفرة العلاج لتغطي جميع المصادر البدنية وغير البدنية لمشكلاتك.

ومع هذا، خمن ماذا ـ نحن لم نقم بمعالجتك!

إن شفـرة العـلاج والباحث عن المشكلات القلبيـة يتعاملان مع مصدر مـا لديك من توتر على المستوى الخلـوي. وماذا عن التوترات اليومية، ذاك النـوع من التوتر الذي عادة مـا نفكر فيه عندما نفكر فـي التوتر؟ إنه النوع الـذي تعرفه، عندمـا يجعلك طفلك في نوبـة غضب، أو تعلـق بسبب حركة المرور، أو تدخل في جدال مع شخص ما.

إننـا نبغي أن نعطيك أداة أخـرى، ولكن في هذه المرة لتتعامل مع التوتر الظرفي فـي حياتك اليومية. في الفصل التالـي، ستتعلم كيف تبطل مفعول هذه التوترات اليومية - في غضون ثوان معدودة!

الفصل الثاني عشر

التأثير الفوري: القضاء على التوتر الظرفي في ١٠ ثوان

لا شك أنك رأيت الإعلانات على التلفاز، والإنترنت، وفي المحلات التجارية - وتقريبا في كل مكان تذهب إليه، تجد من يطوف بالمشروبات (وحبوب الدواء) لمنحك جرعة إضافية من الطاقة عندما تحتاج إليها. إنها صناعة تبلغ أرباحها مليار دولار.

إن هذه المستحضرات المخترعة تتكون من فيتامينات وأعشاب معينة من المفترض أن تعزز من آثار الكافيين الذي تشتمل عليه تقريبا دائما. وما تمنحه إياك هو ساعات من الطاقة؛ ولكن إذا نظرت إلى المكونات، فسترى أنها حالة أخرى من الحل البديل على المدى القصير (تعزيز مؤقت للطاقة) وبعد ذلك تحدث مضاعفات على المدى الطويل. فحتى الفيتامينات والأعشاب يمكن أن تسبب آثارا جانبية عند تناولها أكثر من اللازم. فبعض مشروبات الطاقة يكون عليها تحذير حيال عدد العلب التي يمكن تناولها دون حدوث آثار ضارة.

فهذه المشروبات وحبات الدواء تضيف بالفعل توترا إلى الجسم من خلال الاستعمال المفرط وتخفي التعب الشديد الذي يفترض أن يجعلك تلجأ إلى الراحة والاسترخاء، وليس إلى مزيد من الجهد، ومعظمها يشتمل على السكر، الذي يقمع جهاز المناعة - أو بدائل السكر التي يعتقد العديد أنها ضارة.

وماذا لو استطعت الحصول على أثر معزز للطاقة مماثل لهذا أو أكثر فاعلية من هذا، بعيدا عن المنشطات، والتكلفة، و"الانهيار" الذي تشعر به عندما تزول آثار المنشطات، أو ظهور الآثار الجانبية؟ وماذا لو استطعت الحصول على "معزز الطاقة" هذا في الوقت الذي تريد، دون تكلفة أو الضيق من شراء أي شيء، وكل ذلك في غضون ثوان؟

وماذا لو - بالإضافة إلى تعزيز الطاقة - استطعت به الحد من المشاعر السلبية ونزع فتيل التوتر - في غضون ١٠ ثوان؟

هذا بالضبط ما سيقوم به التمرين ذو التأثير المباشر من أجلك. فمتى انتابك توتر، ومتى احتجت إلى تعزيز طاقتك، ومتى هددتك المشاعر السلبية بالتغلب على راحة عقلك، خذ "١٠" ثوان - ولمرة أخرى، ليس من أجل أن تخفيه تحت تأثير المنشطات، التي لا تعزز فقط إلا من مستوى توترك البدني - *وإنما بالتوصل إلى مصدره والقضاء عليه*.

من الضروري التوصل إلى مصدر توترك بسبب التأثيرات المدمرة للتوتر على جسمك وعقلك، وقد أعطيناك الأدوات التي بها تعالج التوتر على المستوى الخلوي، ذاك النوع من التوتر الذي ينشط عادة في اللاشعور. ولكننا جميعا نعلم أن هناك نوعا آخر ندركه جميعا. دعنا نلق نظرة على هذا النوع من التوتر: ما طبيعته، ومتى ولماذا يكون ضارا؟

إعادة النظر في التوتر

إن التوتر هو رد الفعل الطبيعي وأحيانا الطريقة الملائمة لأي موقف يسبب الخوف أو يبدو ساحقا. والتوتر ضروري لنا لننهض لمواجهة تحديات الحياة.

ويحدث التوتر عندما يعتقد عقلك أنه ليست لديك القدرة على التعامل مع موقف ضروري، فيفرز جسمك الأدرينالين في نظامك ليمنحك تعزيزا معينًا، ورد الفعل هذا يسمى "استجابة الكر أو الفر".

ومـن سوء طالع الناس فـي المجتمعات الحديثة، أن تعزيـز الأدرينالين هـو تعزيز بدني، وأنه يجب استعماله من خلال نشاط بدني. وإذا لم تحرقه بالكـر أو الفر، فـإن الأدرينالين يظل فـي جسمك، محدثـا الضغط والتوتر النفسـي. ومع كثير مـن التوتر دون أخذ استراحة، فإننـا قد ندخل في حالة توتـر واستنزاف، غير قادريـن على الوفاء بالمتطلبـات اليومية من التوازن والتفكيـر الواضـح اللذيـن نحتـاج إليهما، فنصبـح مرهقيـن، ومهتاجين، ومتوترين، ولا نستطيع أن نعرف السبب.

وبشـكل مثالـي، فـإن المواقـف المهـددة للحياة هـي فقط التـي تطلق استجابة التوتر، وتجعلنا قادرين على التصرف بسرعة مع قليل تفكير وردود فعـل سريعة؛ ولكن حاليا غالبا ما ينطلق رد الفعل هذا بسبب صوت الهاتف، أو حلول موعد نهائي، أو إلحاح رئيس العمل، أو أحد أفراد العائلة، أو أي فرد فـي المواقف غير المهددة للحياة. فنحن على الدوام يتم العصف بنا بسبب المتطلبـات، والتوقعـات، والاحتياجات غير المشبعة علـى طول خط حياتنا اليومية؛ وحيث نمتلئ تماما بالأدرينالين الذي لا نتخلص منه، فنُصبح نهبة للإجهاد، وبجهاز مناعة منخفض العمل، ويسود استنزاف مواردنا الروحية، والنفسيـة، والبدنيـة. وفي هـذه اللحظة، ربما تـم إغواؤنا بتنـاول مشروب الطاقـة. ومع هذا، فـإذا فعلنا ذلك، فإننـا فقط نضع قنـاعـا على إزعاجنا ونضيف مزيدا من المنشطات - التوتر - إلى أجسامنا.

وتمامـا مثلمـا تختلف الظـروف والأسـاليـب الحياتية على نطـاق واسع، فكذلـك الدرجات التي بها يجـد الناس التوتر في الأحـداث والمواقف، فما يسبب الخوف والدمار لأحد جيرانك ربما لا يؤثر فيك على هذا النحو. وحتى مـع ذلك، فجميعنا لديه ظروفه ومنغصاته التـي لا نستطيع مواجهتها أيضًا على النحو الذي نريد، *وهذا ما يسمى بالتوتر الظرفي*.

بعض أسباب التوتر الظرفي:

المشكلات المتعلقة بالعمل

عدم الأمان المالي

الخوف من الفشل أو الأداء الضعيف

عدم اليقين حيال المستقبل

المشكلات الصحية

المشكلات العائلية

مشكلات العلاقات

التعامل مع أشخاص سلبيين

التمسك بتوجهات سلبية

الشعور بالعجز

تدني تقدير الذات

فقدان شيء أو شخص ذي أهمية

لماذا نتوتر إضافة إلى توترنا الشديد؟

لأن آثار التوتر طويلة المدى خطرة - وحتى مميتة - على صحتنا وسعادتنا.

وبهذه القائمة غير الكاملة بشكل كبير للأسباب السائدة للتوتر، فإن التوتر الظرفي في كل مكان. إنه ينشر آثاره بشكل واضح على علاقاتنا، وعملنا، وقدرتنا على التمتع بالحياة للحد الأقصى. والمستويات المرتفعة من التوتر تجعلنا في حالة اهتياج، وغضب من الناس والظروف المحيطة، فالجدل العائلي والغضب في الطريق نتيجتان شائعتان، فعندما لا نفكر جيدا بسبب التوتر، نكون عديمي الكفاءة ونقوم بمزيد من الأخطاء التي تزيد من مستوى النكد لدينا. وفي ساعة معينة، تتراكم مستويات توترنا إلى نقطة يتم فيها اختراق جهاز مناعتنا ونكون أكثر عرضة للوقوع فريسة للمرض.

عندما يتراكم *التوتر الظرفي* مع مرور الوقت، فإنه يخلق مستوى معينًا من *التوتر البدني*. وهذا هو التوتر البدني الذي يسبب تقريبا كل الأمراض والعلل، كما تعلمت للتوفي الجزء الأول في الأسرار السبعة، فالتوتر

يوقف خلايانا عن القيام بوظائفها، ومع مرور الوقت، تبدأ صحتنا في المعاناة.

وكما نرى، فإن استجابة الكر أو الفر هي رد فعل ضروري لإنقاذ حياتنا في الطوارئ، ولكن هذه الحالة من الإنذار البدني ينبغي أن تكون على قدر الحاجة، فالمشكلة هي أن الشخص العادي يظل في حالة الكر أو الفر لفترات طويلة من الوقت. وعندما يحدث هذا، تكون هناك نتيجة حتمية وحيدة: في النهاية ينكسر شيء ما ويظهر على شكل عرض، وعندما يتواجد لدينا عدد من الأعراض، فإننا نسمي هذا مرضا.

عدم التنفيس عن التوتر هو المشكلة

أشرنا منذ وقت مبكر إلى نظرية "برميل التوتر" التي صاغها الطبيب دوريس راب الذي يعتبره العديد من الناس رائد الحساسية في العالم. فما دام برميل التوتر لدينا غير ممتلئ، نستطيع الحصول على موترات جديدة في حياتنا أو في أبداننا ونتعامل معها بفاعلية إلى حد ما حتى لا يكون لها تأثير سلبي فينا. وحينما يفيض برميلنا، تنكسر أضعف منطقة في جسمنا بطريقة ما. وتقع الحساسية أو المرض ببساطة في المنطقة الضعيفة التي انكسرت بسبب الضغط الذي يسمى التوتر.

وفي كتابه الذي بعنوان *The Single Cause and Cure for Any Health Challenge*، يصف د. راي جابوير دراسة مثيرة عن آثار التوتر المكتوم/الذي لم يتم التنفيس عنه على الفئران.

"عندما تم وضع الفئران على شبكة كهربية وتم صعقها بصدمات كهربائية خفيفة، لم تكن تتأثر *ما دام تم منحها الوقت الكافي لتفيق من توتر الصدمات*. ولكن عندما تكون هذه الصدمات الخفيفة متوالية للغاية، تكون الفئران غير قادرة على الإفاقة من هذا التوتر الضار، وتموت الفئران المتقدمة في العمر في غضون أيام قليلة، فمع أن كل صدمة كهربائية غير ضارة في ذاتها، *فإن الأثر المتراكم للتوتر*

المتوالـي دون الحصـول علـى وقـت كاف للتعافـي منها يجعـل الجسم يستسلم بالفعل ويموت".

وآثار هذه الرسالة على الإنسان واضحة للغاية:

عندمـا لا يكـون لدينـا الوقت الكافـي للتعافي مـن كل حدث مثير للتوتـر قبـل وقـوع الحدث التالي، فإن خلايانا تظـل موقوفة عن العمل، وتهرم أجسامنا، ومن الممكن أن نموت مبكرًا.

بعض الآثار الشائعة عن كثرة التوتر الظرفي:

الأرق

الضغط والقلق

التفكير المشوش

عدم الكفاءة الوظيفية

الأخطاء المتزايدة

الاهتياج

الغضب

الاكتئاب الخفيف

ضغط الدم المرتفع

أمراض القلب والأوعية الدموية

مرض القلب

القرحة

أمراض الحساسية

الربو

آلام الصداع النصفي

الشيخوخة المبكرة

ونحـن نحتاج إلى طريقـة للتخفيف من هذا التوتـر الظرفي - حيث إنه يحـدث على مدار الساعة - بشـكل بسيط، وسريـع، ودون تداخل مع جدول أعمالنا اليومي المزدحم.

أدوات للتخلص من التوتر الظرفي

علـى مـر السنين، تم تطوير عدد مـن الأدوات الفعالة لمساعـدة الناس في التعامل مع التوتر الظرفي، فهناك *الأساليب البدنية* مثل تمرينات الأيروبكس القوية التي تعمل على إحداث تغييرات في الأوعية الدموية؛ وأساليب التنفس العميـق، وأدوية الطاقة، فقد أثبتـت جميعها أنها تخفف من التوتر الظرفي. وهناك *الأساليب غير البدنية* لإدارة التوتر الظرفي - وأهمها الدعاء والتأمل - والتي ثبتت فاعليتها أيضا، وربما أن ٩٩٪ من مادة مساعدة الذات المتاحة تركز إما على أسلوب بدني أو غير بدني. ونادرا ما يوجد ما يجمع بينهما في شيء واحد.

ومـع هذا، فالتمرين البسيط الذي أنت على وشك تعلمه يجمع بين جميع العناصـر - البدنية وغير البدنية - التي ثبت أنها تخفف من التوتر الظرفي في تمرين واحد رائع. ونحن نطلق عليه التأثير الفوري. وبالفعل فإنه يستغرق ١٠ ثوان فقط.

وتدريـب التأثير الفوري يجمع - لأول مرة - بيـن أكثر الأساليب البدنية وغيـر البدنية التي تعمل على الحد مـن التوتر، ففي ١٠ ثوان تقريبا تستطيع الشعور بأنك في حالة جيدة كما لو أنك قمت بـ ٣٠ - ٦٠ دقيقة من التمرينات القوية أو التنفس العميق أو التأمل.

استخـدم تدريـب التأثيـر الفـوري فـي أي وقت تشعـر فيـه بانخفاض فـي الطاقـة، أو تشعر بالتوتـر على مدار اليـوم، فإنه سيعمـل على مقاطعة استجابتـك للتوتر ولذا فـإن جسمك لن يخزن التوتر ولكنـه سيتخلص منه ويجعلك محافظا على اتزانك.

وبالنسبة لمن منكم يود أن "يمارسه"، فهاك كيفية القيام بالتأثير الفوري. وبعد ذلك، سنشرح لك سبب فاعلية هذ الأسلوب رغم بساطته وقصر مدته.

كيف تؤدي تدريب التأثير الفوري، خطوة خطوة؟

لقد تم تصميم تدريب التأثير الفوري ليستغرق فقط ١٠ ثوان حتى تقوم به، مع أنك تستطيع أن تطيل المدة بالطبع دائما، فمعظم الناس يشعرون بالنتائج المرجوة في الـ ١٠ ثوان المحددة، ونحن ننصحك بالقيام به في أي وقت تحتاج إليه، ولكن على الأقل ثلاث مرات في اليوم.

وإليك الخطوات:

١. **قيم مستوى التوتر لديك.** عندما تبدأ استعمال تدريب التأثير الفوري، ركز على المستوى الكلي للتوتر الذي تشعر به في ذاك اليوم أو اللحظة. كيف تكون كثافته؟ وما قوته؟ وكم يؤثر في مشاعرك؟ والطريقة التي تتعامل بها مع الآخرين؟ والطريقة التي ترى بها العالم؟ وهل تشعر به في أي مكان في جسمك؟

ونحن نطلب منك تقييم توترك على مقياس من ٠ - ١٠، ودرجة صفر تعني أنه لا يوجد توتر على الإطلاق، و١٠ تعني أن هناك معدل توتر لا يحتمل. وهذه وسيلة مفيدة تماما لك، فعندما تقيم التوتر قبل وبعد القيام بالتأثير الفوري، فإنه يكون لديك مقياس لمدى نجاحك في الحد من ذاك المستوى. وستعرف ما إذا كان عليك القيام به مرة أخرى أم لا؛ لخفض حدة التوتر أكثر فأكثر. وستعرف متى يأخذ المستوى العام للتوتر في الانخفاض بعد ممارسة تدريب التأثير الفوري لفترة وجيزة.

٢. **ضع يديك مع بعضهما في الوضعية التي تريحك.** وتستطيع أن تشبك بين أصابعك، أو تستعمل وضعية الدعاء، أو أية وضعية أخرى - ما دامت راحتا يديك مع بعضهما.

٣. ركز على التوتر الذي تبغي أن يتخلص منه جسمك - سواء كان بدنيا، أم نفسيا، أم روحيا.

٤. قم بالتنفس القوي لـ ١٠ ثوان.

- تنفس بسرعة وبقوة "من خلال البطن" للداخل والخارج. وقم بهذا من خلال الزفير القوي نحو الخارج والشهيق من خلال الفم، واستعمل الحجاب الحاجز حتى يتحرك بطنك نحو الخارج حينما تأخذ النفَس ويتحرك نحو الداخل عندما تُخرج النفَس. إذا شعرت بدوار خفيف، فتنفس على هذا النحو ولكن بكثافة أقل.

- وبينما تقوم بالتنفس القوي، تخيل شيئا إيجابيا، وقد يكون هذا الشيء هو مغادرة التوتر لجسمك، أو مشهد هادئ، أو أيا كان هذا الشيء ما دام أنه شيء غير التوتر. على سبيل المثال، إذا كنت تشعر بالغضب، ربما تتخيل شيئا ما أو تقول في نفسك: *اصبر*. أو السكينة. وهذا هو جزء "التأمل" في التمرين.

ونحن نقترح عليك القيام بهذا التمرين ثلاث مرات في اليوم، وحتى إذا قمت به مرة واحدة في اليوم، فسوف تلمس تحسنا. ومع هذا، فنحن ننصح بممارسته ثلاث أو حتى أربع مرات في اليوم أو أكثر إذا كنت تريد أن تخفض ما لديك من توتر وتقلل من معدلاته العامة. وعموما، فإنه يستغرق بضع ثوان في كل مرة - ولكنك ستشعر بفارق كبير!

ربما تتساءل الآن أنى لتمرين بسيط، وسهل، وقصير مثل هذا أن يتمكن من إزالة التوتر ويكون له نفس أثر التأمل أو أثر تمرين قوي وطويل، فهاك كيفية وسبب فاعليته.

قوة التنفس

إن تدريب التأثير الفوري يستعمل أسلوبا يسمى قوة التنفس. *إنه قوة تنفس التأثير الفوري التي تتيح لك قطع دائرة التوتر وتشعر بنفس الشعور الذي*

ستمر بـه بعد ٢٠ دقيقة من القيام بالتأمـل والتمرينات العنيفة، في غضون ثوان.

إن قانـون القصـور الذاتـي المـادي يقـول إن شيئـا لا يتغير مـا لم يتم تحريكـه بطاقة كافية، وقـوة التنفس تُحدث قوة بدنيـة داخلية جبارة، فقوة التنفـس تضيـف مزيدا من القوة إلى هذه العملية - فهـي وقود لطاقة عالية مـن الأكسجين والجهـد البدني. وكما أن الرياح مصـدر أساسي للطاقة في العالم، فكذلك أنفاسنا هي مصدرنا الشخصي لقوة الرياح.

وإذا مارسـت قـوة التنفـس، فمـن المحتمـل أن تشعـر بـكل مـن القوة والاسترخـاء، ويمكـن أن تعتـدل حالتك المزاجيـة بشكل أفضـل أيضا. إنه أسلـوب فعال في حـد ذاته، وهو العنصر الذي يجعـل التأثير الفوري سريعا وعميقا للغاية.

إن قوة التنفس تتعامل مع أحد آثار التوتر: وهو التنفس الضحل. والتنفس الضحل هذا هو إحدى الإشارات الشائعة على التوتر المزمن، ويبدأ التنفس الضحـل مع أحداث تصـدر لنا وميضا أو إنـذارا، وتنتهي به الحـال إلى أن يكـون عـادة. والتنفس الضحل المزمـن يشبه العيش في حالـة من التخوف المستمر.

فـي كتابه *Conscious Breathing*، يقـول د. جاي هيندريك: "عندما يكون هناك شعور مؤلم، فرد فعلنا الأول يكون هو توقف التنفس. إنها استجابة الكـر أو الفـر الوقائية التي تنطلق من الجهاز العصبـي. وبعد هذا مباشرة، تغـرق في طوفان مـن الأدرينالـيـن، ويتدخل الجهاز العصبـي السمبتاوي - الـذي يتحكم في الدورة الدموية - فيزيد مـن سرعة ضربات قلبك وسرعة تنفسـك"، فالتنفـس القصيـر، الضحل هو بقايـا هذه الاستجابـة. وبعض النـاس أيضـا يلتقطون أنفاسهم عـادة حتى عندما يقومـون بمهام صغيرة. وكل التنفس الضحل يعمل على الحد من كمية الأكسجين التي نُدخلها وكمية ثاني أكسيد الكربون التي نُخرجها من الجسم، وهذا يؤدي إلى حدوث التوتر على مستوى الخلايا.

والتركيز على التنفس لعدة مرات في اليوم سيعطيك مزيدا من الوعي بعملية تنفسك، فالتنفس من خلال البطن في هذا التدريب سيجعل جسمك يشعر بالفارق مع التنفس بعمق وبشكل كامل، وستقوم بالتنفس بمزيد من العمق وبشكل طبيعي عندما تركز على التخلص من التوتر أو على الشعور بالسلام. وعندما تستمر في ممارسة تمرين التأثير الفوري، ستبدأ في التنفس بمزيد من العمق بين الجلسات، فرئتاك ستحبان الشعور بالتنفس العميق؛ لأن هذا هو الأمر الطبيعي والصحي. وبشكل تدريجي ينبغي أن يعمل التأثير الفوري على زيادة حجم الرئتين - أحد العوامل التي تحسن من الصحة وتزيد من العمر الافتراضي للإنسان.

منذ فترة طويلة من عام ١٩٨١، أشار تقرير في مجلة *ساينس نيوز* إلى اكتشافات المعهد القومي للشيخوخة بخصوص وظيفة الرئتين وطول العمر، فقد أشارت دراسة إكلينيكية استمرت ثلاثين عاما أجريت على ٥٢٠٠ شخص إلى أن الوظيفة الرئوية هي مؤشر يمكن الوثوق به حيال معرفة الصحة والقوة العامة للفرد وأنها أيضا المقياس الأساسي لعمر الإنسان المحتمل، فقياس الوظيفة الرئوية يمكن أن يحدد من هم عرضة للموت في غضون ١٠ سنوات، و٢٠، و٣٠ سنة.

وعندما تقوم بتمرين التأثير الفوري، ستشعر بمزيد من الاسترخاء، وستقوي العضلات التي تتحكم في التنفس بالزفير والشهيق الكاملين اللذين فطر عليهما جسمك.

وبعد فترة قصيرة نوعا ما، ستكتشف أنك أصبحت على مزيد وعي بالوقت الذي لا تتنفس فيه بعمق، وهذا يكون إشارة إلى أنك تشعر بتوتر وأنك تحتاج إلى استراحة من أجل تمرين التأثير الفوري.

ومع الاستخدام المعتاد، فإن التأثير الفوري سيعمل أيضا على:

تنشيط نظام القلب والأوعية الدموية

زيادة الكمية المستهلكة من الأكسجين

إزالة منظومة سموم ثاني أكسيد الكربون

تنشيط جهاز المناعة من خلال ضخ مزيد من الطاقة إلى الغدد الصماء

تحسين وظائف الجهاز الليمفاوي

التأمل

عندما تقوم بتمرين التأثير الفوري، هناك ناحية بسيطة من "التأمل" ساعة تركز على إخلاء جسمك من التوتر، فالجمع بين قوة التنفس وتركيز الوعي - أي التركيز على التوتر وهو يزول من جسمك - هو جزء من سبب استمرار التأثير الفوري لعدة ساعات، فأنت تستخدم قوة تنفسك للتعزيز من قصدك وفرضه على عقلك وجسمك.

وقد أثبتت دراسة تلو الأخرى وما زال الدليل قائما على أن التأمل يقلل من التوتر ويزيد من من الصحة سواء البدنية والنفسية، وأصبح من الحقائق الطبية المقبولة أن التأمل يعزز ويزيد من صحة الفرد وسعادته بشكل عام. وبالرغم من أن هذه العملية غير مفهومة تماما، فقد أظهرت الأبحاث أن التأمل يعيد نمطا من موجات المخ إلى حالة ألفا/الصفر، والذي يمثل مستوى من مستويات الأمان والاسترخاء للوعي الذي يزيد من فرص الشفاء، والتأمل يُظهر أيضا معدلات الدم في الهرمونات والمركبات البيوكيميائية التي تدل على أن وجود التوتر عادة ما يقل مع ممارسة التأمل بشكل منتظم، فعبر الولايات المتحدة والعالم، هناك الآلاف والآلاف من الأطباء والاستشاريين والمعالجين الذين ينصحون مرضاهم بأساليب متعددة من التأمل كجزء من تعافيهم ومن نشاطهم اليومي المعتاد.

وقد يكون من المفاجئ أن تعلم أن مهنة الطب - وهي عادة مهنة تتسم بالتحفظ - تنصح بممارسة أي نشاط يعتقد الناس فيه أنه روحاني، وهو أمر صحيح في تعريف التأمل على أنه نوع من التدبر الروحاني، وباستخدام عدد من الأساليب، فإن الناس استخدموا التأمل لآلاف السنين على أنه أداة ترفع من مستوى وعيهم الروحاني.

ولكـن ليـس بالضـرورة أن يكـون للتأمل هـدف روحاني علـى الإطلاق، فالهـدف الكامل للتأمل ببساطة يمكن أن يكون هو نقل مخك من حالة التوتر إلى حالة السكينة، فتمرين التأثير الفوري يشتمل على التأمل من خلال تحفيز "رد فعل استرخائي" حقيقي بالفعل من شأنه تنشيط مناطق خاصة في المخ.

وقـد كشفـت دراسة أجراهـا الدكتور جـون كابات - زيـن - أحد علماء الأعصـاب بكلية الطب بجامعة ماساتشوستـس - عن أن التأمل ينقل نشاط مـخ الفرد من قشرة المـخ الأمامية اليمنى - التي تنشـط أكثر عندما يكون الشخصـ في حالة توتر - إلـى القشرة الأمامية اليسـرى، التي تنشط أكثر عندمـا يكون الفرد في حالة هدوء، فهذا الانتقـال لا يقلل من الآثار السلبية للتوتر فقط، ولكن يقلل أيضا من القلق والاكتئاب اليسير.

وقـد كشفت دراسة أجراها د. أدريان وايت فـي جامعة إكستر عن نتائج مماثلـة عندما أشار إلـى أن الأشخاص الذين يمارسـون التأمل يزيدون من النشـاط الكهربائي في منطقة قشرة المخ الأماميـة، ما يدل على أن لديهم قليـلا من القلق ومزيدا مـن الحالة النفسية الإيجابيـة، ويعمل التأمل أيضا علـى الحد من كميـة النشاط في اللوزة الدماغية حيـث يقوم المخ بمعالجة الخوف.

وبعبـارة أخـرى ، يحرك التأمـل بالفعل تركيزنا من الخـوف والقلق إلى الأمـن والسكينة، فكلما قمت بتمرين التأثير الفـوري وتتخيل تخلية جسمك مـن التوتـر - أو تتخيل مشهد مـودة - فإنك تنقل موجـات مخك من التوتر إلى الهدوء.

طب الطاقة: واستعمال الأيدي

كمـا عرفت مع شفرة العلاج، فـإن القوة العلاجية تكمن في الأيدي، فعندما تلصـق راحتـي يديك ببعضهما فأنـت تستخدم الطاقة التـي في يديك لنزع فتيـل التوتر. ومرة أخـرى، فهذا أمر بسيط، ومع هذا فهـو أسلوب فعال من شأنه تعزيز الحد من التوتر بشكل عام.

تمرين التأثير الفوري وشفرة العلاج يعملان مع بعضهما البعض

هنـاك مواقف مثيـرة للتوتر لدرجة أنهـا تكون معقدة للغايـة وتطلق العديد مـن المشاعر السلبية ما يجعل تدريب التأثيـر المباشر لا يخفف عنا التوتر إلا لفتـرة قصيـرة، وهذا يتطلب مـن شفرة العلاج أن تصـل إلى الذكريات الخلوية والمشاعر السلبية التي تثير رد الفعل لموقف مثل هذا.

وكذلك، فهناك أوقات لا تخفف عنا شفرة العلاج من التوتر الذي يحدث فـي حياتنا اليومية المرة بعد الأخـرى، وهذا التوتر الذي نشعر به - أو حتى الخوف - يجعل من عمل شفرة العلاج شيئا صعبا. ويجعل من الصعب علينا أن نسترخـي ونجعلهـا تقـوم بمهمتها، وهـذا يجعل من الصعـب القيام بها ابتـداء! وعندما نتخلص مـن التوتر الظرفي، وعندمـا نتخلص من مقاومة تدريـب التأثير الفوري، فإن هذا يبدو أنـه تمهيد للطريق أمام شفرة العلاج لكـي تقـوم بعملها، فالقيام بـكل شيء يكـون أيسر عندمـا نستخدم تدريب التأثير الفـوري، ففي ١٠ ثوان فقط، يجعلك هذا التدريب تتخلص من نسبة عالية جدا من المقاومة للتعافي.

وتعمـل شفرة العـلاج بشـكل أفضل وأسـرع عندما لا نتصـارع مع توتر ظرفـي في نفس الوقت، وبعبارة أخـرى، فشفرة العلاج تقوم بأشياء مختلفة ومتكاملـة بالمقارنـة مع التأثيـر الفوري، وأنـت تحتاج إلـى كل منهما حتى تحصل على صحة مثالية.

ونحـن ننصحك بأداء شفرة العلاج ثـلاث مرات يوميا، وأن "تأخذ ١٠" ثـوان مـع تدريب التأثير الفوري ثـلاث مرات في اليوم أيضـا، ومجموع هذه التدريبات هو ثماني عشرة دقيقة ونصف يوميًا - وهذا استثمار صغير ولكنه ذو نتائج كبيرة على صحتك، وعلاقاتك، ونجاحاتك.

والآن، فـإن لديـك الأدوات للتعامـل مـع التوتر علـى المسـتوى الخلوي والظرفـي، وهي أدوات رائعة، ومفيدة للتخفيف من التوتر من جذوره، ونحن نؤمن بأنه توجد مكونات أخرى للحياة المتزنة والصحية.

حياة السرور والاتزان

فيما يلي مزيد من بعض النصائح المهمة المتعلقة بعيش حياة أكثر اتزانا، وصحة (العقل، والجسم، والروح)، وإشباعا - أي نوع الحياة السارة التي يشتاق إليها جميعنا.

الروح. إن المكون الأول والأهم للحياة الصحية هو العمل على تطوير العلاقة مع الله، وفي الحقيقة، نحن نؤمن بأنك إذا قمت بمعالجة حياتك ولكن لم تتم علاقة الحب بينك وبين الخالق، فلن تحصل أبدا على أكثر شيء تحتاج إليه - أي الحب المطلق/غير المشروط؛ ولذا فنحن نشجعك على أن تبحث عن حب الله الوافر على كل شيء دونه، فشفرة العلاج يمكن أن تعافيك من الناحية البدنية والنفسية، ويمكن أن تساعدك فتجعلك أكثر نجاحا فيما تتطلبه الحياة؛ ولكنها لا تفعل شيئا حيال مسارك في الحياة، وهذا هو أهم شيء؛ ولذا ننصحك بعدم إهمال هذه الخطوة.[٢٢]

أسلوب الحياة. عليك أن تطور نمطا حياتيا صحيا مع قيامك بشفرة العلاج والتأثير الفوري، وهناك العديد من الطرق المشهورة للمحافظة على صحتك وعافيتك. وهذا يشتمل على تناول طعام صحي، وتحد من غير الصحي، وشرب كثير من المياه النظيفة، وتتنفس هواء نظيفا، وتتناول فيتامينات ومعادن، والقيام بتمرينات رياضية والحصول على كثير من الراحة، وقضاء وقت مع الأشخاص الذين تحبهم، ومع كثير آخرين، فأنت لا تستطيع أن تعيش حياة متزنة على الإطلاق وأنت مهمل لهذه العوامل، فرجاء لا تهملها.

ففي ظل التوتر، يتأثر كل من التنفس والتميؤ، فإزالة الماء من المركبات هو أكبر عامل مساهم في وجود التوتر البدني، ويليه نقص الأكسجين، فبتناول من ستة إلى ثمانية أكواب من الماء يوميا والتأكد من أنك تتنفس بعمق وبشكل كامل يمكن أن يحسن من الذاكرة ومعدلات الطاقة لديك، وأن

---

٢٢ للمزيد عن اعتقاداتنا الروحية، انظر "كلمة عنا وعن فلسفتنا".

يقلل من الإرهاق والآلام والأوجاع العامة، ولا نستطيع أن نؤكد لك أهمية الصحة والتعافي هنا بما يكفي، فالاستعمال المنتظم لقوة التنفس في تدريب التأثير الفوري سيحسن من معدلات الأكسجين في دمائك.

الصراع الشعوري. كما ذكرنا سابقا، يحدث الصراع الشعوري عندما تعيش شيئا لا تؤمن به، وهو سبب تأخر الشفاء لأنه يسبب التوتر المتواصل، فإذا لم تجد النتائج المرجوة من وراء التأثير الفوري أو شفرة العلاج، فابحث في قلبك بإخلاص عن الصراع الشعوري، وتعامل مع ما تجده من مشكلات بسرعة بمجرد أن تصبح على وعي بها. واجعل هذا هو مناط تركيزك في شفرة العلاج.

الحديث الذاتي. هذا هو ما نسميه "غرس البذور"، ففي كتابه - *You Can Love Your Life* - استدل د. نيل وارين بأبحاث تدل على أن الشخص العادي يكون لديه ١٣٠٠ كلمة في الدقيقة الواحدة من الحديث الذاتي، وهذه الكلمات الذاتية هي الفرشاة التي ترسم في قلوبنا ما يتراءى فيها من صور، وهذه الأفكار هي البذور التي نغرسها في قلوبنا فتنمو وتنتج.

فإذا قمت باستمرار بزرع صور واعتقادات جديدة مدمرة وأنت تؤدي شفرة العلاج أو تدريب التأثير الفوري، فأنت بوضوح تقوم بـ "ملء البرميل" وتضعف الآثار العلاجية، فعليك بالتفكير الشعوري والتركيز على الحقيقة، والحب والاحترام لذاتك وللآخرين، وعلى أي شيء مفيد، فهل ستستمتع بما تغرسه اليوم، عندما ينمو ويثمر؟ فإذا كنت لا تستمتع، فابدأ بغرس بذور جيدة الآن! فهذا شيء ضروري للنجاح على المدى الطويل.

التحدي الذي يوجهنا والمطلب الذي ننشده

في هذا الكتاب قطعنا على أنفسنا وعودا قوية للغاية.

فقد قلنا إن هناك أسلوبا بسيطا - تستطيع تعلمه في ٥ دقائق وتأديته في ٦ دقائق - يمكن أن يعالج مصدر أية مشكلة صحية، أو عقلية أو أي من مشكلات النجاح/الأداء يمكن أن تكون لديك.

وقلنا إن تمرينا من التأمل/التنفس لمدة ١٠ دقائق يمكن أن يجعلك تشعر بأنك على ما يرام عندما تقوم بتمرينات رياضية قوية أو بالتأمل لمدة ٢٠ دقيقة.

إذن نحن نتحداك: فبرهن لنا أننا على خطأ!

فتقدم وقم بهذه التمرينات بشكل منتظم، فبالنسبة إلى شفرة العلاج، المطلوب هو ٦ دقائق يوميا على الأقل، مرتين إلى ثلاث مرات يوميا. هذه هي روشتة علاجك.

وحتى تتعامل مع التوتر الظرفي، قم بتدريب التأثير الفوري عند الضرورة، أو ثلاث إلى أربع مرات في اليوم.

فإذا لم تجدهما ناجعين بالفعل، فاكتب لنا! (وإذا وجدتهما ناجعين، فاكتب لنا أيضا، فكلنا آذان مصغية لقصتك).

والطريق الوحيد لعدم نجاح هذه الأساليب هو إذا لم تقم بها أصلا.

وقد قلنا، إنك إذا قمت بشفرة العلاج وشعرت بأنك عالق، أو تحتاج إلى نتائج أسرع، هناك مستوى آخر، وهو نظام شفرات العلاج - الذي صمم لكي يكون أكثر فاعلية لأنه يستهدف على وجه الخصوص المشكلات الخاصة التي تستطيع أن تعثر على المزيد منها في صفحة رقم ٢٩٤. وعندما تقوم بالدخول على موقعنا www. thehealingcodebook.com، تستطيع الحصول على مزيد من المعلومات بخصوص النظام بالكامل.

ولكن ما لديك حاليًّا - من شفرة العلاج، والتواصل مع مكتشف المشكلات القلبية، وتدريب التأثير الفوري - سوف يؤهلك للتعامل مع المشكلات القلبية والتوتر الظرفي إلى آخر حياتك.

انتبه، إذا سمعت عن حبة دواء يمكن أن تعالج أي عرض بدني مهما كان ما تعانيه... وتحسن من علاقاتك ... وتقضي على أي عوائق في طريق نجاحك حتى تستطيع أن تستمتع بما يعني النجاح لك ...

وإذا قلت في أي وقت أنك تحتاج إلى هذا - لك أو لأسرتك، أو لأصدقائك - فسنرسلها لك، بلا مقابل...

ألـن تطلب عبوة حـالا؟ ألن تطلـب واحدة لبعضـ أصدقائـك وأسرتك وزملائك؟

حسنـا، نحـن آسفون - فهذه ليسـت حبات دواء! ولو كانـت كذلك، لكنا أصحاب منتج يعود علينا بالملايين. (هكذا أخبرنا كثير من الناس).

ونحن نعتـذر أننا لا نستطيع أن نبتاعك حبة دواء، والبديل، أننا نبيع لك كتابا، ومزيدا من معلومات. ولكنها معلومات يمكن أن تستفيد منها شخصيا، وكذلك أسرتك، وأصدقاؤك. إنهما أسلوبان بسيطان تعلمتهما بلا شك الآن، وتستطيع استعمالهما لمعالجة أية مشكلة لما بقي من حياتك.

ونتحداك أن تثبت أننا على خطأ.

ورجاؤنـا هـو أن تستعمل هـذه الأدوات (حتى ولو لم تكن فـي شكل حبة دواء☺).

وشيء واحد أخير...

عرف غيرك بها

لصالـح كل منـا، إن شفرات العلاج شيء أكثر من عمـل تجاري، وكما قالت فرقة بلو برازرز: "نحن موكلون في مهمة جليلة".

إننا نريد أن نرى الشفاء يملأ العالم، فهذا هو سبب تأليفنا هذا الكتاب، فرجـاء، بعـد أن تقـرأه وتعرف كيف تقـوم بشفرة العـلاج، وتمارس تدريب التأثيـر المباشر، فأعر هـذا الكتاب لشخص آخر يكـون بحاجة إليه. وعلم هذه الأساليب لأصدقائك وأنت على الغداء. وإذا استفدت من شفرة العلاج وتدريب التأثير الفوري، فأخبر الآخرين به!

ندعو الله أن يبارك فيك ويهديك سواء السبيل في رحلة علاجك!

نحو مزيد من العمق...

كلمة عنا وعن فلسفتنا

لقد كرسنا أنفسنا للقيام بالعشرات والعشرات من الندوات والمؤتمرات العلمية، والمحاضرات، وورش العمل على مدار سنوات. وقرأنا المئات من الكتب في كلية الدراسات العليا، سواء من أجل برامج التدريب، أو لمجرد المتعة، ودائما ما نقدر هذا بشدة عندما يشارك الحضور بما يعتقدونه، خاصة فيما يتعلق بالجانب الروحي وآرائهم تجاه العالم.

وقد اعتقدنا أنك ربما تقدر معرفة هذا عنا.

ببساطة، نحن أشخاص صالحون. ونحن نؤمن بوجود الخير المطلق في هذا الكون. ونؤمن بأن الخير والحب لا بد وأن يعما الكون في النهاية. وفي النهاية ستنتهي دموع أي إنسان تنهمر على هذا الكوكب.

وأنا (أليكس) نشأت وقد تعلمت بعض المعتقدات والمعلومات الروحانية غير الصحيحة، وقد استغرق الأمر مني سنوات عدة حتى تخلصت من نشأتي المتشددة. وأخيرا علمت أن الكتب الروحانية لا ترسم الصورة بالطريقة التي نشأت عليها، فهذه الكتب رسالة حب. وتشتمل على ما يجب وما لا يجب، ولكن هذه هي طريقة التعليمات لكتيب مشغل الأسطوانات. افعل ولا تفعل هي تعليمات للعيش في حب وسعادة وسلام.

ونحن نؤمن بأن هناك أفرادا لديهم مهمة معينة، ألا وهي نشر الحب، وبالنسبة لنا، فما نقوم به ليس عملا تجاريا في المقام الأول، ولكنه مهمة.

إننـا نؤمن بـأن مهمتنا هـي مساعـدة الأشخاص الذين يتألمـون من خلال الحب، وبعضـ من هذا يمكن إنجازه من خـلال الأساليب العلاجية الرائعة التي نروج لها.

وبعضـ من مهمتنا يمكن إنجازه من خـلال منح المال المكتسب عن بيع هذه المنتجات لبرامج ذات مهام مشابهة لمهمتنا.

وحاليـا، فـإن جهتنا الخيرية هـي برنامج في أمريـكا الجنوبية من أجل أطفـال الشوارع مـن فئة العامين إلى الاثني عشر عامـا، من أجل طعامهم، وكسائهـم، وإسكانهـم، وتعليمهم نوعا من التجـارة. باختصار، مساعدتهم على استعادة حياتهم مرة أخرى.

إذن - وبالمختصـر المفيـد - هـذا هو مـا نؤمن بـه، وإذا أردت معرفة المزيـد عن اعتقاداتنـا، فلا تتردد في الاتصال بنا عبـر الموقع الإلكتروني www.thehealingcodebook.com. وإذا كنـت تـود معلومات عن كيفية مساعدة أطفال الشوارع، فنحن نسعد بتزويدك بهذه المعلومات.

شكرا لك، وليسدد الله خطاك!

ألكسندر لويد وبين جونسون

قم بتسجيل كتابك لتحصل على هداياك الإضافية*

تذكر أنه عندما تقوم بتسجيل كتابك من خلال موقعنا www.thehealingco-debook.com، ستحصل على هدايا إضافية متعددة ستجعل من هذا الكتاب شيئا أكثر قيمة لك. وستحتاج إلى أن يكون الكتاب في يديك ساعة التسجيل.

وهاك ملخص لما ستربحه من التواصل معنا:

- إمكانية الوصول الفوري إلى مكتشف المشكلات القلبية، المقيم الوحيد من نوعه في العالم الذي يحدد مصدر مشكلاتك ويمنحك تقريرا شخصيا من ١٠ - ١٥ صفحة توضح لك المشكلات التي يمكنك استعمال شفرة العلاج من أجل معالجتها (القيمة ٩٩ دولارا).
- فيديو لفعاليات حية يشرح فيه د. أليكس لويد و د. بين جونسون تكشف "الأسرار السبعة للحياة والصحة والرفاهية" التي يعتمد عليها الكتاب في جزء منه.
- طبعات شهرية من "قوانين الطبيعة السرية الروحية" في شكل نشرة من د. أليكس لويد عبر البريد الإلكتروني لمدة عام كامل.
- استمارة متابعة شخصية تستطيع استعمالها لتحتفظ بسجل لرحلة علاجك.
- عينة من تقارير الحقيقة المركزة في الأنواع الاثني عشر لتساعدك في أداء شفرة العلاج.
- دعوات للمشاركة في المؤتمرات العلمية، وأخبار الأبحاث حتى تاريخه، والمزيد. وعند إضافة المزيد من الهدايا، فسنُخبرك على الفور.

نأمل أن تظل على "متابعة حوارية" من خلال تسجيل كتابك، وإرسال حكاياتك، وأن تدخل موقعنا www.thehealingcodebook.com لتظل على علم بالتحديثات حتى تاريخه.

---

* هذا العرض من موقع الكتاب www.thehealingcodebook.com، ودار نشر الكتاب ليست مسئولة عن هذا الأمر ولا عن هذا العرض، ولا عن موقع www.thehealingcodebook.com، كما أنهم ليسوا مسئولين عن محتوى ما سبق.

المزيد عن شفرات العلاج*

والآن بمـا أنـه لديك شفرة العلاج وتفهـم كيف تعمل ولمـاذا، ربما يكون لديك فضول حيال شيء كنا نشير إليه في ثنايا الكتاب، وهو النظام الأكبر وراء شفرة العلاج.

كمـا ذكرنا في الفصل الحادي عشر، فـإن أحد العناصر الرئيسية لشفرات العـلاج هو الأنواع الاثنا عشر، فالذي تحصل عليه في حزمة شفرات العلاج هو برنامـج سهل وبسيط من التمرينـات التي تتطرق إلى كل مشكلة ممكنة ومشكلة الذكريات الخلوية في حياتك، سواء كنت على علم بأن لديك مشكلة أم لا، فبعد التخلصـ من مشكلات قلبك الأساسية على مدار الـ "١٢ يومًا من الحياة التي تغيـرت"، تستطيـع الحصول على الرسـم المرجعي للمشـكلات الموجودة على ظهـر دليل الشفرات حتى تقف علـى أكثر المشكلات إزعاجًـا لك. وهو يحيلك إلـى جزء من الدليل في المـكان الذي ستجد فيه شفرات العلاج المنـاسبة لهذه المشكلة الخاصة.

وحتـى تقف على المزيد عـن شفرات العلاج، تأكد مـن أنك سجلت الكتاب علـى الموقـع الإلكترونـي www.thehealingcodebook.com، وسـاعتهـا ستتمكن من الاطلاع على مزيد من المعلومات.*

وإذا كنت من المهتمين باستضافة ورشة عمل أو محاضرة من د. لويد، فستجد معلومات عن ذلك على موقع تسجيل الكتاب: thehealingcodebook.com.

---

* هـذا العرض مـن موقع الكتـاب www.thehealingcodebook.com، ودار نشر الكتـاب ليست مسئولة عن هذا الأمر ولا عن هذا العرض، ولا عن موقع www.thehealingcodebook.com، كما أنهم ليسوا مسئولين عن محتوى ما سبق.

فهرس

أبحاث جديدة ٥١
أثر علاجي ٢١٦
أحداث مشابهة ١٥٠
أداة الحس ١٩٠
أدوية فعالة ٧٩
أدوية وهمية ١٨٣
أسلوبان بسيطان ٢٩٠
أسلوب قتالي ١٤٨
أسوأ الأحوال ٤٨، ١٣٢
أكاذيب مماثلة ٢٤٨
ألعاب القوى ٤٧
ألمانيا ٤٤
أمراض الحساسية ٢٧٨
أمر حقيقي ٢٤٠، ٢٤٢
أمر ضروري ٧٧
أناس طيبون ١٨٤
أنماط التنفس ٥٩
إدارة الذات ٦٣
إعادة التأطير ١١٠
إنزيم الأميلاز ٥٢
إنسانة سيئة ٢٦٣

براءة الاختراع ٤٤، ٤٥
برامج هادئة ٧٣
برمجة سيئة ١٠٥
برميل التوتر ٥٥، ٢٧٧

برنامج إذاعي ٢٦٤
بطانة المريء ٥٩
بنوك الذاكرة ١٣٠

تأثير هائل ٢٦١
تاريخ الدواء ٤٢
تتابع مثالي ٢١٢
تجربة بسيطة ١٦١
تدوين التاريخ ٤٣
ترددات الطاقة ٧٧، ٧٩، ٨٦، ٨٨، ٩٥، ٩٧، ٩٨، ١٠٦، ١١٦، ١٢٣، ١٦٤، ٢١١
تردد الصوت ٧٩
تشابه كبير ١٩٤
تغييرات طفيفة ٢٤٢
تقرحات عديدة ٦٤
تناسق مذهل ٢٥٦
توتر فسيولوجي ٥٧

جذر الناردين ٤٥
جراحات التجميل ٤٦
جرعة إضافية ٢٧٣
جلسة واحدة ٦١
جلطة دماغية ٩٣
جهاز المناعة ٣٢، ٥٢، ٥٣، ٥٥، ٥٦، ٦٢، ٨١، ٨٢، ١٢٢، ٢١١، ٢١٩، ٢٣٠، ٢٥٩، ٢٧٣، ٢٨٤

حاصل الذكاء ١٣٣، ١٥٤، ١٦٥، ١٨٨
حالة الطوارئ ٥٤، ٨٦
حالة طوارئ ٨٦، ١٣٩
حالة فريدة ١٩٩
حالة مستمرة ٥٦
حدث رياضي ١٥٤

حركة احتياطية ٥٩
حركة المرور ٢٤٢، ٢٧٢
حزام الأمان ٢٦١
حقائب صغيرة ٢٦٣
حقائق رائعة ١٨٨
حقائق علمية ٧٧
حلقة مفرغة ١٥١، ١٨٤
حلقة مفقودة ٥٧
حلقة نقاشية ٩٧، ١٧٥
حملة الإعلانات ٢٦٧
حمية غذائية ٢٠٧
حياة المريض ٤٥

خزانة كتب ١٨٨، ١٩٩
خلايا الجسم ١٠٦
خيط مشترك ٢٦٤، ٢٦٥

دائرة مفرغة ٦٠
دراسة إكلينيكية ٢٨٣
دورات تدريبية ١٣٩

ذبذبات الحب ٢١٥، ٢١٦
ذكرى مؤلمة ١٦٥
ذكريات الشفاء ١٩٣
ذكريات جيدة ١٠٧
ذكريات خلوية ١٠٦، ١٠٨، ١١١، ١٢٢، ١٣١، ١٥٢، ١٥٦، ١٧٤، ١٨٣، ١٩٠، ٢١٢، ٢٤٧، ٢٤٨
ذكريات مؤلمة ١٠٧، ١٦٦، ١٧٠

رائحة الموت ٢٤٦
رائد الحساسية ٢٧٧

حركة احتياطية ٥٩
حركة المرور ٢٤٢، ٢٧٢
حزام الأمان ٢٦١
حقائب صغيرة ٢٦٣
حقائق رائعة ١٨٨
حقائق علمية ٧٧
حلقة مفرغة ١٥١، ١٨٤
حلقة مفقودة ٥٧
حلقة نقاشية ٩٧، ١٧٥
حملة الإعلانات ٢٦٧
حمية غذائية ٢٠٧
حياة المريض ٤٥

خزانة كتب ١٨٨، ١٩٩
خلايا الجسم ١٠٦
خيط مشترك ٢٦٤، ٢٦٥

دائرة مفرغة ٦٠
دراسة إكلينيكية ٢٨٣
دورات تدريبية ١٣٩

ذبذبات الحب ٢١٥، ٢١٦
ذكرى مؤلمة ١٦٥
ذكريات الشفاء ١٩٣
ذكريات جيدة ١٠٧
ذكريات خلوية ١٠٦، ١٠٨، ١١١، ١٢٢، ١٣١، ١٥٢، ١٥٦، ١٧٤، ١٨٣، ١٩٠، ٢١٢، ٢٤٧، ٢٤٨
ذكريات مؤلمة ١٠٧، ١٦٦، ١٧٠

رائحة الموت ٢٤٦
رائد الحساسية ٢٧٧

رائدة الحساسية ٥٥
رابط بدني ٢٥٦
ردود سريعة ١١٢
رياض الأطفال ١٩١، ٢٦٨
ريتشارد نيكسون ١٩٢

زيادة مطردة ٨٤

ساعة الهجوم ٥٤
سبب واحد ٤٨، ٤٩، ٥٩، ١١٦
سجن فظيع ١١٣
سرطان الثدي ١٠٣، ٢٦٣، ٢٦٤
سلاح البحرية ٥٤
سلوك اجتماعي ٢٦٥
سلوك تلقائي ٢٠٤
سلوك محتمل ١٤٥
سلوكيات متعددة ٢٥٣
سنوات المعاناة ٢٦٥
سوء الفهم ١٩٤
سيلان الأنف ٥٧

شاشة العرض ٧٦
شرارة الأمراض ١٥٥
شعور سلبي ٢٥٠، ٢٥٦
شعور مؤلم ٢٨٢
شفرات العلاج ٧، ٤١، ٥٩، ٦٠، ٦١، ٦٢، ٦٣، ٦٤، ٦٥، ٦٦، ٦٧، ٨٩، ٩٠، ٩٤، ٩٥، ٩٦، ٩٧، ٩٨، ٩٩، ١٠٤، ١١٢، ١١٤، ١١٦، ١٢٦، ١٢٧، ١٣٢، ١٣٦، ١٤٢، ١٥٦، ١٦٧، ١٩٤، ١٩٥، ٢٠٠، ٢٠١، ٢٠٢، ٢٠٣، ٢٠٤، ٢٠٥، ٢٠٦، ٢٠٧، ٢٠٨، ٢٠٩، ٢١٠، ٢١١، ٢١٢، ٢١٣، ٢١٥، ٢١٩، ٢٢٠، ٢٢١، ٢٣١، ٢٣٦، ٢٣٨، ٢٤٠، ٢٤٢، ٢٤٥، ٢٤٦، ٢٤٩، ٢٥٠، ٢٥١، ٢٥٣، ٢٦٤، ٢٧٠، ٢٨٩، ٢٩٠، ٣٠١، ٣٠٢
شكل دراماتيكي ٢٥٩

شلل رعاش ٧٢
شهادات متعددة ٢٠٠
شهادات مذهلة ٩٤
شيء بدني ٦٤
شيء فظيع ١٤٥، ٢٥٨
شيء هائل ٥٥

صحة مثالية ٢٨٦
صدمة كهربائية ٢٧٧
صدمة معينة ١٣٨
صراع شعوري ٢٤٠
صناعة الأدوية ٤٤
صناعة ضخمة ٤٣
صورة مصطنعة ٢٦٨

ضربات القلب ١٦، ١٧، ٥٢، ٥٦، ٥٨، ٥٩، ٦٠، ٦١، ٦٢، ٦٥، ٦٦، ٦٧، ٧٨، ٨٨، ١٠٤، ١١٦، ١٨٤، ١٨٥، ٢١٢، ٢١٤، ٢١٥، ٣٠١
ضغط الحمض ٦٠

طاقة الجسم ٤٦، ١١١
طاهية ماهرة ١١٣
طب الصدمة ٤٦
طبيب مختص ٤٣
طريقة متكاملة ٥٧
طريقة مدمرة ١١٠
طريقة ناجعة ١٤١
طفرة هائلة ١٢٦

ظاهرة رائعة ٥٦
ظروف جيدة ١٨٩
ظروف حالية ١٧٤

عالم الصحة ٤١، ٧١، ٢٦٥
عامل قوي ٤٢
عرض بدني ٢٨٩
عرض مرضي ٥٥
عرين الأسد ٧٩
علاج تجريبي ٧٩
علاقة تكافلية ٨٣
علة بدنية ٢٥٣
عناصر مرئية ١٢٣
عنصر حاسم ١٩٩
عنوان غريب ٢٧
عودة العقول ٤٣

غضب عارم ١٢٤

فئات متعددة ٢١٣
فترات التنوير ٧٢
فتيل التوتر ٢٧٤، ٢٨٥
فرضية ضعيفة ١٩٤
فيزياء الكم ٧٧، ١٦٧، ١٨١، ١٨٦
فيزياء كمية ٧٣

قدرات استثنائية ١٥٤
قصبة الأنف ٢١٠، ٢٢٣، ٢٢٦
قلب نظيف ١٩٤
قمة الازدهار ٦٠
قوة الإرادة ١٤٦، ١٦٨
قوة المعتقدات ١٨٠
قوة تدميرية ٤٦
قوة هائلة ١٨١، ١٩١

كتاب صوتي ١٨٨
كتلة إضافية ٩٥
كسر الألواح ١٤٧
كسر الدائرة ٢٤٩
كشف الكذب ٧٣
كمّ كبير ٤٨
كوكب الأرض ١٠، ١٢، ٢٨، ٣٠، ٣٣، ٧٠، ٢٥٩

لحظة حاسمة ١٧٧
لغة القلب ١٢٣، ١٦٤

مادة كيميائية ٤٥
مادة مخدرة ٤٥
متن شاحنة ٥٧
مجالات الطاقة ٧٣، ٢٣٣
مجلة إخبارية ٥٠
مجلة ساينس نيوز ٢٨٣
محرك البحث ٤٨
محلات العطارة ٤٣
مرض القلب ٨٥، ٢٧٨
مرض باركنسون ٧٢
مزاعم علاجية ٢١٩
مزايا متعددة ٤٩
مشكلات العلاقات ٤٧، ٩٥، ١١٦، ١٧٥، ٢٧٦
مشكلات قلبية ٢٥٤، ٢٧١
مشكلة بدنية ٢٣٩، ٢٤٩، ٢٥٠، ٢٥١، ٢٥٤
مشكلة صحية ٩، ٢٩، ٣٤، ٤٨، ٥٧، ٧١، ٨٨، ٩٩، ١٥٧، ١٦٨، ١٧٣، ١٩٦، ٢٤٥، ٢٥٦، ٢٥٨، ٢٨٨
مشكلة طبية ٤٨
مشكلة مادية ١٩٦
مصطلح إكلينيكي ١٣٤

معالجة الصور ٢٣٩
معلومات جديدة ٧٢
معيار ذهبي ٥٩
مكالمة هاتفية ٥٧، ٩٦
ملحوظة جانبية ١٧٧
ملفات التخزين ١٢٥
ملفات الكتابة ١١٩
ممتص الصدمات ٥٦، ٢٥٦
مناطق مختلفة ١٠٥
مهنة الطب ٢٨٤
موجات المخ ٢٨٤
موجة جيبية ٧٨
موضع لائق ٢٥٩

ناقلات عصبية ٥٥
نتائج طبية ٢٠٦
نتائج عكسية ١١٠
نتيجتان شائعتان ٢٧٦
نسخة متممة ١٢٢
نسخة مشوهة ١٥٢
نصائح ذهبية ١٦٧
نظام علاجي ١١٦، ٢٧٢
نفاد الصبر ٢٤٤، ٢٥٨، ٢٥٩
نفس عميق ٢٦٣، ٢٦٤
نقص الخوف ٢٥٧
نقطة غريبة ٤٢
نقلة مثالية ٤١
نقلة نموذجية ٧٦
نواة الخلية ٨٥، ١٢٢
نوبة غضب ٢٧٢

هاجس الموت ٢٠٢
هدف روحاني ٢٨٥
هرمون النمو ٥٨
هضم الطعام ٥٣، ٦٠
هواتف خلوية ٧٣
هونج كونج ١٨٨

وسائل الإعلام ٥٠
وسيلة مفيدة ٢٨٠
وقت كاف ٥٢، ١٣٥، ٢٧٨
وكيل رياضي ١٧٧
ويليام تيلير ١١٦

نبذة عن المؤلفين

د. ألكسندر لويد هو رجل دين رسمي وعمل طيلة عشر سنوات في المؤسسات الدينيـة بشـكل كامل قبل حصوله علـى الدكتوراه في طـب العلاج الطبيعي والنفسـي. ولعدة سنـوات، كان ناجحا في عيادته الخاصـة في الاستشارات النفسيـة ومؤخرا في الطب البديل. ولمدة اثنتـي عشرة سنة، طاف د. لويد العالـم بحثا عن علاج لزوجته تريسي مـن الاكتئاب المرضي. وهذه الرحلة أدت بـه إلى معرفة عـدة أساليب من شأنها القضاء علـى أعراض الاكتئاب والأمراض الأخرى، ولكن ليس بشكل دائـم. وبعد ذلك كرس د. لويد حياته لدراسة الطاقة وفيزياء الكم.

وفـي ربيع عام ٢٠٠١، اكتشف د. لويد آليـة فيزيائية بسيطة تقضي على التوتـر فـي الجسم مـن خلال معالجـة مصدره، وهـي الآلية التـي أدهشته وأدخلـت عليـه السرور حيث إنـه عالج اكتئـاب تريسي بشـكل سريع. وعلى مدار السنة ونصف السنة التالية، قام د. لويد بالتحقق من صحة هذه الآلية مـن خلال اختبارات تغير معدل ضربات القلـب: أشهر وأحدث اختبار طبي معاصـر تشخيصي لقياس التوتر في الجهـاز العصبي اللاإرادي. وفي ٨٦٪ مـن الحالات، كان التوتر قد غادر الجسم نهائيا في غضون ٢٠ دقيقة. وقبل بحـث د. لويد، كانت آخر مـدة تم توثيقها في هذا الصدد هـي ستة أسابيع حتـى يعود الجهـاز العصبي الـلاإرادي إلـى توازنه، وهذا طبقـا للأدبيات المتاحة التي تعود إلى ثلاثين سنة ماضية.

وبناء على اكتشافه هذا، أسس د. لويد شركة The Healing Codes®، وهـي شركة تم تكريسها للعـلاج الطبيعي حول العالم. وحتـى تاريخه، أفاد آلاف المرضـى مـن ٥٠ ولاية و٩٠ دولة بأنهم قد تعافـوا تماما من الأمراض والعلـل من خلال تنشيط آلية شفـرات العلاج التي تعمل على تحرير الجسم من التوتر. وهذا الإجراء لا يحل محل الجراحة، فليس هناك شيء لتتناوله،

ولا يشتمل على الحمية الغذائية ولا التمرينات الرياضية. وقد درّب د. لويد ما يزيد على ٢٠٠ مدرب يعملون مع العملاء عبر الهاتف، ويرشدونهم في تطبيق هذا الإجراء.

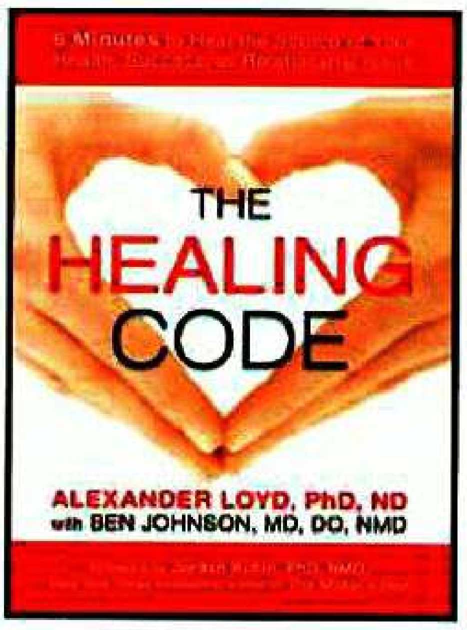
ويعيش د. لويد مع زوجته - هوب تريسي - وولديه - هاري وجورج - في تينيسي.

د. بين جونسون يقيم في جورجيا مع زوجته وأطفاله السبعة. وهو طبيب متخصص في الطب البديل والطب التكميلي. كان يشغل منصب المدير الطبي لعيادة استرداد المناعة في أتلانتا، بولاية جورجيا، لعدة سنوات، واستقال في أكتوبر ٢٠٠٤ ليعمل بشكل كامل في شركة ذا هيلينج كودس بعدما تعافى فيها من مرض لو جيريج، فهو لم يجرب قط من قبل علاجا يسمح للجهاز العصبي اللاإرادي بالعودة إلى طبيعته في غضون دقائق، ما يتيح للجسم أن يبدأ عملية التعافي التي فطر عليها. وهو حاليا يقوم بإلقاء المحاضرات حول العالم عن شفرات العلاج وكيفية عملها، وكان الدكتور الوحيد الذي ظهر في الفيلم الشهير *السر*.

وقد خدم د. جونسون في القوات المسلحة خلال حرب فيتنام، وكان طبيبا جراحا في سلاح الدفاع الجوي في جيش الاحتياط لعدة سنوات. ولمدة اثنتي عشرة سنة، كان هو كبير الأطباء في إدارة الطيران الفيدرالية المسئولة عن فحص الطيارين. ومجال تخصصه الرئيسي هو السرطان، وكان يكرس معظم وقته في البحث وتصميم البروتوكولات لمرضى السرطان. وحصل د. جونسون على درجته الطبية الأولى كطبيب من جامعة هيلث ساينس، بمدينة كانساس، في ميسوري؛ وحصل على الدكتوراه الطبية من جامعة ساينس، آرتس آند تكنولوجي في مونسرات، غرب الإنديز، وحصل على الدكتوراه في المعالجة بالمداواة الطبيعية من كلية الولايات المتحدة للعلاج الطبيعي في واشنطن العاصمة.

وهو الرئيس التنفيذي لشركة بيوفارما. وفي وقت فراغه، يقوم بممارسة الطيران في الهليكوبتر.

صحة ولياقة / علاج



شفرة العلاج

هو طاقم أدواتك في الحياة

في عام 2001 اكتشف د. ألكسندر لويد طريقة لتحفيز وظيفة بدنية موجودة في جسدك تخلصك من مسببات ما يزيد على 95% من الأمراض والعلل. ويمكن للجهاز المناعي العصبي حينها أن يؤدي وظيفته في علاج أية مشكلة تنشأ في الجسد. وقد ثبتت صحة اكتشافات د. لويد بالاختبارات على آلاف الأشخاص من جميع أنحاء العالم، والذين استخدموا نظام شفرة العلاج في حل أية مشكلات جسدية أو عاطفية أو خاصة بالعلاقات بشكل واقعي، وكذلك تحقيق تقدم هائل في النجاح المهني.

وقد أدى اختبارها أيضًا إلى اكتشـاف أن هناك "شـفرة علاج شـاملة" يمكنها المساعدة في علاج أكثر المشكلات التي تواجه غالبية الناس. وفي هذا الكتاب، سوف تتعرف على هذه الشفرة، والتي يستغرق التعرف عليها بضع دقائق فقط. وهذا الكتاب يشمل أيضًا:

- الأسرار السبعة للحياة والصحة والرخاء
- أسلوب الثواني العشر للتأثير الفوري للتخلص من التوتر اليومي
- مستكشف مشكلات القلب، وهو الاختبار الوحيد الذي يظهر مسببات مشكلاتك في تقرير شخصي موجز.

ويمكنك الآن اكتشاف الوصفة الأساسية لعلاج المشكلات التي تعرفها...بل والمشكلات التي لا تعرفها.

"لدى د. أليكس لويد تقنية العلاج التي ستغير من شكل العالم الحالي، والتي ستحدث تغييرًا جذريًا في صحتك. وهي الطريقة الأيسر للشفاء والبقاء معافى بسرعة".

ـــ مارك فيكتور هانسن،
المؤلف المشارك لسلسلة شوربة دجاج للروح

ISBN 628-1072-08-493-6
النسخة الإلكترونية
قارئ جرير
JARIR READER
6 281072 084936
282205738
مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE